生命科學系列叢書

修心之旅

——在生命中探索真相

蘆渭君 劉建斌 編著

目 錄

序言 心性的晴空，生命之大美 1
時代篇 4
招賢榜 5
行穩致遠，風正潮平再揚帆 6
翕習英豪集，振奮士卒驍 8
時代的呼喚 12
我與這個時代 15
學術篇 18
儒家與道家差異性之比較 19
高校開展生命學與國學經典教育的思考 22
學思篇 26
莫問正道幾滄桑，但求前行終有我 27
人生是一場覺醒的歷程 29
良工心獨苦，辯以明公理 33
走進儒家，開啟德化人生的第一課 37
再現禮儀之邦 39
傳承和弘揚中華文化是義不容辭的責任、使命 48
個人的命運與時代的反思 50
高高山頂立，深深海底行 53
「陽明心學」於我們的重要性 55
回家 57
恰是儒學復興時 60
問渠哪得清如許，爲有源頭活水來 65
如何幸福而圓滿地過一生 67
修身篇 69
學習聖學，回歸本來 70
青青禾苗，得水之潤 72
齊家篇 74
無念爾祖，聿修厥德 75
生命科學教我讀懂父母 79
身修家齊 83
對色難的感悟 85
入聖學之道 87
踐行篇 89
輾轉之後，唯有明理 90
蹉跎半世錯付心，奉獻餘生守正道 92
大死大活，絕境重生路 95
生命探索之路：從哲學到「心學」 98
我與生命科學的點點滴滴 101
聖學的無窮魅力 106
千里之行，始於足下 109
不再迷茫 112

修心之旅 118
不負與聖學相遇之緣 120
生命的追問 124
傳承聖學，重塑人生 126
人生價值在這裡 129

序言

心性的晴空，生命之大美

在收到這本彙編文集的時候，筆者正閱讀塞繆爾•亨廷頓的《文明的衝突》一書。在這位當代著名學者的國際政治視角中：1991 年蘇東解體後的世界，何去何從？未來的世界會是什麼樣子？人類文明將向何處去？作者認爲，當冷戰結束後，意味著 20 世紀從政治意識形態、經濟意識形態的對抗，會轉向文明的衝突。在作者的視角中，世界上存在著七大文明：中華文明，日本文明，印度文明，伊斯蘭文明，東正教文明，西方文明，拉美文明。根據作者對國際政治形勢的把握，各文明在 21 世紀會發生文明力量的變化：西方文明會衰落、式微，中華文明、伊斯蘭文明會復興，21 世紀的文明衝突會是中華文明和西方文明的消長。這是作者在 1993 年的思考和洞見。

如其所見，也許不如其所願。當我們穿越 2022 年的冬天迎接 2023 新年的時候，面對百年未有之變局，回首幾年來的波詭雲湧：在連續三年全球範圍內新冠疫情的無情肆虐下，在如火如荼的俄烏戰爭陰影下，在美國主導的與中國經濟脫鉤、貿易戰、科技戰的激烈競爭下，以及面對複雜環境下中國經濟逆勢崛起之際，世界政治的變化正在朝著多極化方向發展，以美國爲首的西方文明雖然依舊強勢但終究掩飾不住衰落的跡象，而中華文明雖然面臨著內外重重壓力但仍然以昂揚的姿態朝著民族的偉大復興一路絕塵而去！前不久閉幕的中共二十大，更是提出了中國式現代化和人類命運共同體的宏偉藍圖，發出了強勁的中國聲音，給出了現代化的中國方案，中華文明正以其本有的文明內涵和自身文明屬性的進步性、自生性重新走上輝煌之路，重新走上歷史舞台的中央！

筆者手中的這本《修心之旅》文集，正是中華文明走上偉大復興之路中的中國老百姓對自己的文明的溯源和思考，是中國人自己靈魂和精神的一次回歸，是中國人自己的尋根之旅、心靈之旅，是中國人自己心性離其自己而回歸自己的必然之旅。

文集從不同角度，或自述，或採訪，或譔寫，題材不一，不過多著墨於學術嚴謹和華麗辭藻，而貴真情與鮮活，出乎真誠與樸實。文中作者都是普普通通的老百姓，有些是傳統文化的愛好者，有些是從不知道傳統文化爲何物的普通人；有白髮蒼蒼的老者，也有剛出校園的青年才俊；有身處廟堂之高的公務員，也有操持日常柴米油鹽的家庭主婦；有企業家，也有職業經理人；有學者文人，也有商人、自由職業者；有從未遠離故土的大陸同胞，也有遊歷海外多年的華人華僑。

他們在各自的人生中，通過不同的機緣接觸了傳統文化和潘麟先生，從此人生發生了翻天覆地的變化。在這本文集中，他們從學術研究、文化傳播、教書育人、人生經歷、家庭生活、個人修身、家族傳承等方面，結合潘麟先生所講授的《陽明心要》及《〈中庸〉心要》《〈大學〉廣義》等生命科學思想體系和新國學思維，從儒家義理和踐履方面全面學習和實踐，無論是個人、家庭及企業都受益無窮，並且自覺成爲傳播優秀傳統文化的義工，幫助更多人走進生命科學和新國學，讓更多人受益。接觸了潘麟先生的新國學思想後，很多人發現原來我們的中國文化和文明是如此的壯美和博大精深，是真正能夠讓我們的身心得到滋潤，是能夠讓國家富強和民族昌盛，是能夠給這個不確定的世界帶來光明，是能夠給人類星球帶來曙光！走進生命科學，學習了新國學，這些人從此更加熱愛自己的傳統優秀文化，更加熱

愛自己的國家和民族。

本文集的作者們雖然都是一些普通的讀者和學員，但文中處處洋溢著發現精神新大陸般的喜悅，處處透露出接觸優秀傳統文化理明法透後的生命成長之法喜。大家可以從他們朴素的言語甚至笨拙的筆調中，會體會到那種回歸自己文明的喜悅和激情，會被那種朴素的人性之美而感動。中華文明，中華文明的道統和學統，在先輩們爲之浴血奮鬥一百多年後，在中國改革開放和現代化建設取得偉大成績之後，在我們消化吸收西方文明帶給我們的科學技術而取得巨大物質財富之後，在受西方工商文明近兩百年的衝擊之後，「反者，道之動」，終於實現了它自己的回歸，中國人終於找回了自己的靈魂和精神！

文集彙編的 30 多篇文章中，不乏像《我與這個時代》姚述桐的自述。我們可以從中瞭解 90 後青年的精神世界：他們在這個物質繁榮時代的精神困惑和困局，他們在尋找自己的靈魂出路。這反映了新時代的部分年輕人開始了關於生命的思考。此外，也不乏像《無念爾祖，聿修厥德》一省所記述一家人學習《陽明心要》的心路歷程，從共祖煌煌、別祖餘蔭到繼人之志，可以折射出新時代家庭的思想光芒。如此等等，不乏很多閃光的思想探索和人生思考。

這些基層百姓，發自內心的認可祖先文化，建立起正確的世界觀、人生觀、價值觀，以更恢弘的氣度、更開放的格局、更遠大的志向，站在人類命運的未來，建構新的人類文明，呼喚新的文明時代。未來，捨我中華文明者，有其誰？這底氣，源自大家透過潘麟先生的指引而建立起對傳統優秀文化的科學認知和理性認知，以及通過自身的身心實踐而獲得的真實感受。

本文集是關於一些學員學習潘麟先生《陽明心要》的思考和學習心得的文章彙編，文中涉及潘麟先生的一些重要學術思想，如：三性經濟學，生命科學的定義，先驗智慧與經驗智慧，學統與道統，全新視角下的詮釋陽明學，等等。21 世紀，在這百年未有之變局的時代，國運正隆，國人擁有從未有過的文化自信，但是表面上弘揚祖德，實質內心西化和矮化中華者，亦大有人在，這些人確實是跪久了站不起來。我們深知：中華優秀傳統文化的復興和真正的中華文明的文化自信，還需要更多人的努力，還需要從上層到民間全面的重視和弘揚。對於部分國人，潘麟先生的學術思想無異於振聾發聵，當頭棒喝，發人深省！先生講授的《陽明心要》所闡述的儒學事功和儒學精神，對於中華民族偉大復興的理論貢獻和內聖外王的身心實踐，意義極大，影響深遠；對於喚醒國人重新認識儒學，居功至偉，必將澤被後世。

同時，它也是一個時下國人思想發展的展示窗口，從中可以瞭解時下部分國人的精神面貌及其對傳統文化的思考及身心實踐。在當今「科學教」的時代，從本文集中學員的思想脈絡和心性成長，可以看到潘麟先生所創立的生命科學和新國學思想體系，對於新時代國學如何傳承以及開創東方聖學新局面，其繼往開來、推陳出新、開啟文明新世界的意義是深遠的。從中也可以窺見中華文明之薪火相傳，文明在斯，不絕於縷的強大生命力！

面對 21 世紀紛繁複雜的世界，在人們時刻關注經濟、科技、戰爭、疫情、飢餓等世界眾生相的時候，此書更加關注處在這個世界的人們的精神世界。自從有了人類，人之所以爲人，就在於人不衹是如動物般的只知道飲食和性的生物，人有自己的情感和思考，人有自己的靈魂。面對大自然的不確定性和人生的不確定性，人類的精神依托何在？這也是原始宗教產生的歷史背景，於是就有了鬼神崇拜和自然崇拜。直至那個燦爛的人類文明的曙光出現

——第一軸心時代，以及那個時代東西方一大批聖者的出現——蘇格拉底、柏拉圖、以色列先知、釋迦牟尼、孔子、老子，人類社會終於進入了文明時代！文明，意味著教導我們如何做一個真正的人。如何做人，就是在生命中尋找人之存在的意義和價值。從此，人們的精神有了依歸，人們沐浴在各種宗教和文化的雨露中。至今，人類的文明和精神，依舊處在第一軸心時代的輝光之中。

然而，從近現代 500 年人類所經受的工業化、城市化、商業化的洗禮，人類在近代幾百年創造的財富超過了過去所有世紀的財富，現代人的幸福感和精神世界，卻沒有比過去增加多少，人類依舊處於精神的沙漠和荒原。人們沉溺於感官和物質主義以後，人們心目中的神聖感逐漸消失。神聖感的消失，意味著人們不再對生命充滿敬畏，不再對自然和社會充滿敬畏，人們爲所欲爲，放縱著自己的慾望。人們不再是意義的造物，充滿了終極關懷的缺失：無意義感，麻木感，恐懼感，絕望感，等等。人們失去了意義，不知道爲什麼活著，不知道活著的意義。在歷史的長河中，宗教和各種文明的發展，起起落落，有的消失了，有的不斷演化、發展、重生，直至形成了現代的文明格局。

人類向何處去？人類如何救贖？文明何在？

「自有人類以來，法律、制度、習俗等他律道德始終是十分脆弱、有限和易被壞人利用的，人類和個人的終極出路，祇能是致良知和知行合一，祇能是人性與德性的高度覺醒，故人類和個人的終極正道祇能是東方聖學。」

這是潘麟先生作爲一位當世有獨到見解的思想家，作爲一位浸婬聖學幾十年的國學家，作爲一位有實修實證出入百家的修行者，對人類未來所做的論斷。

讀到此，言及此，抬首窗外無盡的宇宙和宇宙蒼穹下地球的芸芸眾生，想著這世界上還有無數的戰爭、瘟疫、飢餓和爭鬥，想著還有無數人雖然享受著繁榮的物質生活卻依舊不幸福，滿眼滿身的繁華卻依然是孤寂的靈魂和扭曲的身心，心裡就不覺生起無盡的蒼涼和悲憫。所幸，幸運的是，我們人類前行的道路依舊在第一軸心時代那些聖哲們的精神燈塔的照耀下，我們纔不會那麼孤獨和寒冷。此時此刻，你就會深刻地理解那句話「天不生仲尼，萬古如長夜」的力量和真正的意義！是的，正是有了這些人類的燈塔，人類才走出了遠古時期的黑暗，步入了人類的文明時代！然而這些是遠遠不夠的，兩千年來，在向更高文明階段前進的道路上，正如我們所看到的，人類仍將面臨很多的挑戰，聖哲思想的光芒時有被陰霾遮蔽，人類那牢不可破的自我時不時會將聖學扭曲和教條，現代化的地球戰車在面向未來狂奔的過程中，精神的曠野也是一地雞毛！是故，我們需要在現代化的今天，在信息時代和數字時代，在人工智能和元宇宙不確定的未來，依然呼喚聖哲思想的光芒，並期望聖學能夠隨著時代的發展，契合時代，能夠涅槃再生，再次迎來新軸心時代的到來！如此，中國有幸！人類有幸！

以東方聖學的文明光芒照亮我們的當世及未來，讓心性的晴空，復歸生命之壯美！這就是我們新國學人的理想和信念！

灝一

二〇二三年一月二日於鵬城

時代篇

招賢榜

致復興國學同道者：

东方生命研究院系著名文化学者潘麟先生于 2012 年創辦，是於中華文化復興時代誕生的一家民間機構。開辦以來，研究院以復興文化大業自覺覺他，弘新國學之思想，彰生命之科學。大批國學愛好者匯聚追慕於此，做民間國學復興之先行者。講經典，行公益，讀賢書，開論壇，修德開業，新風蔚然。

中華文明是人類史上最偉大的文明之一。自盤古開天、陰陽兩分始，蒙昧初開之先民，司火而種，司土而耕，匯炎黃血脈而成泱泱中華。遂有詩書禮儀，德性昭然，以此璀璨光明開文明之先河，綿延數千年而無斷。

然而，文明興衰「其興也勃焉，其亡也忽焉」。十七世紀中葉，殖民興焉，而華夏閉關鎖國以自孤，危亡之禍藏矣。此後中華漸衰於世界，幾近亡國滅種。自此長三百餘歲晦暗，中華文明不昌，學絕道喪。1840 年，鴉片戰爭列強爭掠，中華驚夢，垂死抗爭。1900 年，革命先驅覺醒，吶喊中華之振興，迄今奮鬥經百二十有年，終見時空轉換，中華民族再次摧金挺立，始開復興之路。

1949 年站起來之新國，以短短數十年勤力，吸納西方科學文明，竟勝西方強國數百年之歷程。若無內在文化之先進性與生命力，焉有此功！然我傳統文化在鴉片戰爭後積弊叢生，廣爲詬病。昔新文化廢除舊傳統緣於積貧積弱現實之憂憤，實乃矯枉過正之需要。今科學之基已立，國昌民興。反省百年前新文化，知其矯枉之情勢，今日當提振信心，回千年道統之初心，傳我中華文化之本意，重守中庸之正。此乃文化回歸，是中華復興之必然！

東方生命研究院復興傳統文化，重在傳承經典，實踐經典，活出經典。傳承文明之事業需要真正熱愛文明文化、熱愛心性之學、有責任有擔當之勇士，需要學有專長之傑出人才，需要真正有態度、有理想的可造之賢才，需要志同道合者在新時代一起張揚聖學於當世及未來。

一百年前，爲了科學之覺醒，一代有志青年人人熱血沸騰，個個激情燃燒，滿懷探索真理之勇氣，澎湃愛國之激情，以滾燙之革命理想投身於新文化運動，開闢了科學民主覺醒的年代；今天，爲了生命之覺醒，同樣需要一代人以勇氣、理想和激情投身於傳統文化之復興，開闢生命覺醒的新軸心時代。

志同道合者，同聲以相應，同氣以相求。蓋有非常之功，必待非常之人。四海之內，五嶽之間，皆藏龍臥虎。大江南北，海峽東西，具英傑俊豪。今鼓招賢之呼，感召海內仁人士子，共襄國學之復興。以此親師近道之良機，矚望來者！

行穩致遠，風正潮平再揚帆

——2022 年元旦獻詞

日月其邁，歲律更新。

在中國發展的歷史坐標上，2021 年注定是光彩矚目的重要年華。這一年，中國共產黨迎來百年華誕。《覺醒年代》的熱播拉開了年輪的序章，回溯中國共產黨的起源和孕育，再現了一百多年前的紛亂中國，讓國人得以觀察近代之風雲變局。

以史爲鑒，可知興替。十九世紀後期興起的「洋務運動」與始於二十世紀七十年代的改革開放何其相似。「洋務運動」一度使中國躋身於世界強國之林，但卻是西方待宰的「肥羊」。甲午戰爭硝煙散去，奄奄一息的東方古國成了西方列強的一頓饕餮盛宴。今天，改革開放讓中華民族崛起後，中國再次面臨西方的全面圍剿。百年前的救亡圖存是戰爭、流血和犧牲，烽火硝煙，江山激昂。今天的民族復興是政治、文化、金融和外交的較量爭鋒，險象環生，波瀾壯闊。在那個積貧積弱、磨難重重、風雨飄搖的年代，中國兩千五百年不變的車轍，面對船堅炮利，衹有一條路——覺醒。在大風潮頭、暗流湧動的今天，面對西方的環伺圍剿，還是這條路——覺醒！在持續兩年的疫情背景下，西方國家的表現讓中國人從歷史和現實中再次覺醒，中國人對自己的文化自信、道路自信、理論自信和制度自信從沒有像今天這樣高度自覺。

新故相推，日生不滯。2021 年，東方生命研究院和新國學研究會在克難和跨越中勇毅前行，在鼎新與革故中持續發展。這一年，我們在中國共產黨百年華誕中毅然轉身，推出了「陽明心要」系列儒家課程，開啟了儒家經典學習的航程。歲末回望，當新年的鐘聲響起的時候，我們向熱心新國學事業的全體同仁和廣大學員，向關心和支持東方生命研究院發展的社會各界朋友，致以最誠摯的感謝和衷心的節日問候！

這一年，爲示範生命探索和實修實證，潘麟先生開始了爲期五年的閉關修持。東方生命研究院和新國學研究會牢牢把握「守本務實」的總基調，在堅持內聖修持的同時，精簡工作事務，習練管理內功，提質增效。

這一年，我們因應時勢，果斷調整新國學事業發展的傳播導向。生命科學脫胎於儒、釋、道、易、瑜伽等傳統文化，儘管我們開宗明義以「去三化」爲立業之本，但就當前現實而言，佛家中國化程度還不夠，佛家與生命科學在話語體系等方面還做不到徹底分離，整個社會也沒有真正判別開佛教、佛學和佛法。在生命科學的初級階段，宗教因素始終障礙著新國學事業的發展。這一年，我們果斷調整課程結構，大幅度減少佛家內容，將新國學傳播的主導方向轉向儒家。

這一年，我們開啟了新國學儒家經典的修習之路。引導廣大學員學習儒家經典，深入學習《〈大學〉廣義》和《〈中庸〉心要》，培養儒家學習興趣，感受儒家文化的道德底蘊，領悟儒聖心性之學的偉大智慧，認識儒家文化的創生精神。認識華夏文明的源頭與宗趣，從而增強中華民族發展道路的自信。

這一年，我們完成多個重要文化成果項目。完成儒家經典課程「陽明心要」錄製，製作出「陽明心要公益課」「陽明心要視頻課」等儒家經典系列課程及多個宣傳短片；製作完成

《一直在行走・講學篇》《一直在行走・林芝篇》等音樂紀實短片以及完成新版獅子吼系列音頻產品研發等；完成四部書稿（《茶道》《禪舞》《生命的洞見》《行吟恆河》）初稿編輯工作和《以心傳心》《直指生命的真相》書稿英文翻譯和《家門沒上鎖》俄文翻譯，完成《〈中庸〉心要》等書籍各項出版工作；連載發佈《師道與傳心》上部（儒家篇、道家篇、百家篇），啟動了《陽明心要》書稿和《問道心源》紀錄片編譔整理工作。

這一年，我們高揚儒家主題，積極倡導新式書院建設，積極助力和推進各承辦方新式書院的落地工作，感召有志於新國學事業發展的同道者一起「詩書傳家」。在深圳、上海等地籌辦召開「三性經濟學走進企業」研討會。動員各地國學愛好者就近舉辦靈活多樣的「陽明心要」公益課程，參加「陽明心要」公益課、「儒家經典——王陽明傳記」和「儒家經典——《傳習錄》」等課程學習。走進儒家經典、理解儒家經典和熱愛儒家經典的新風尚正在形成。

這一年，針對學問傳承過程中一些人急不可耐、急功近利地講學授課，假借新國學之名在傳承傳播學問中所表現出的宗教化、神秘化和庸俗化等不良傾向，我們結合國家相關規定，激濁揚清，紮實開展了整頓教育。堅決糾正不當言行，清除害群之馬，清潔修學環境。我們通過加強修學引導，規範宣傳導向，強化自律意識，強調要增強政策觀念，提高政治自覺，要在中華民族復興的大背景下傳播弘揚文明文化。

述往思來，向史而新。

凡此過往，皆爲序章。迎著新年曙光，2022 年的航程又將開啟。新的一年，疫情還在繼續，中國發展必將破局。「亂雲飛渡仍從容」，面對日變時局、峻嚴形勢，我們充滿道路自信。黨和國家堅持「穩字當頭、穩中求進」，統籌發展與安全，爲我們撐起風正潮平的大環境。新的一年，我們要多一些歷史眼光和歷史耐心，堅守「生命科學」根基，堅定文化自信，以「儒家文化」爲導向，在錘煉文化品質、穩中求進上明確取向；在隊伍建設上重視儒家修養，吐故納新；在「陽明心要」等儒家經典課程學習上持續發力；在強化讀書、內聖修持上久久爲功；在推出儒家新課程新視頻上不斷出彩，打造新口碑；在課程推廣上提質增效：以此探路破局，行穩致遠。

歲月不居，天道酬勤。國學的復興、東方文明的傳繼、生命科學的深化與弘揚是世紀偉業，實現此偉大目標需要參與者擁有極高的境界、學養、專業知識和犧牲精神，需要足夠的耐心和韌勁。時間是開拓者前行的刻度，是自強者奮進的見證。我們是生命科學的拓荒者，是一群奔向光明的文化使者，眺望奔流不息的歷史長河，倍感使命光榮、責任重大！

爲天地，爲生民，惟其艱難，方顯勇毅。

繼往聖，開太平，惟其篤行，才堪大任。

緬懷過往，凝聚未來。

與時間賽跑，同歷史並進，時與勢依然在我！2022，我們颺帆起航！

翕習英豪集，振奮士卒驍

——開啟新國學事業的新征程

文化具有強大的凝聚力和引領力，文化興則國運興，文化強則民族強。文化自信自強鑄就的是國家的靈魂，民族的靈魂。以中華文明爲代表的東方文明，歷史悠久，源遠流長。認識、把握、繼承、賡續中華優秀傳統文化是永葆中華文明生命力的根本所在。

新國學事業已走過十年的奮鬥歷程。十年來，不尋常也不平凡。一群追慕古聖先賢的人如夸父追日般，從文明源頭中追溯心性的科學精神，從歷史塵埃中撥現國學的思想之光。我們之所以這樣，源自聖賢和先行者的感召，也是歷史自覺賦予我們中國人的傳承責任，更是我們本然的人生使命。站在中華民族復興新征程的起點，我們需要清楚地知道我們的事業是什麼，知道我們來自何方又奔向哪裡，知道我們的新征程之路怎麼走。

(一) 新時期之問

十年來，我們發心傳播新國學思想，立志開創生命科學事業，風風雨雨一路走來。有人激情萬丈，有人折戟鎩羽，有人困惑迷茫，有人默默耕耘……新時期，文化建設已寫進國家事業發展藍圖，中國式現代化建設和中華民族復興成爲國家發展戰略的主旋律。歷史和現實要求我們審視自己：我們是誰？我們從哪裡來？又到哪裡去？事業和責任也要求我們回答：生命科學是什麼？新國學指什麼？我們在做什麼？

2012 年，潘麟先生有感於中國文化復興下國學事業之凋敝，遂立志東方文明的傳播與推廣，吸引同道者立足中華優秀傳統文化，開辦文化傳播機構。以心性傳承與實踐爲基礎，開創生命科學，發出《新國學宣言》。新國學思想感召了大批國學愛好者，我們因此成了一群自覺覺他的文化復興踐行者，追隨聖賢腳步，以「照著說」賡續傳統，用「接著說」開國學新風，弘揚新國學思想，推動生命科學的發展與普及。我們從傳統優秀文化的自覺中而來，也將回歸到光明——厚重、博大、精深的中華文明之中。我們是一群出自東方文明又回歸東方文明的行者——自覺覺他之人。

中華文明復興前景是光明的，民族復興的歷程需要每一個中國人都行動起來去共同推進。自十七世紀中葉西方殖民興起，中華漸衰於世界，歷經三百餘歲晦暗，中華文明不昌，中國命運多舛。及至二十世紀初革命先驅覺醒，迄今奮鬥百廿餘年才有今天中華復興的歷史機遇。中華民族從磨難中奮起、從民族危亡走向民族復興，也催發中華文化煥發活力、走向復興。中國站起來、富起來之路告訴我們，中華文明強起來的復興之路注定不會一路坦途。

十年來，有黨和政府的思想指引和環境保障，有博大精深、燦爛輝煌的中華優秀傳統文化提供營養，有古聖先賢的學問實踐做支撐，我們抱定信念前行。新國學是用現代科學語言詮釋心性學問經典之創舉，是以「六經」爲源頭的中國本有經典學術的新發展，是中華優秀傳統文化創造性轉化的結果。新國學思想催生了生命科學。歷經中華文明數千年的孕育，生命科學一經生發就顯示出極強的生命力，以東方特質比肩於有西方烙印的自然科學和社會科學，打破西方文明一枝獨大、霸權科學之局面。新國學思想和生命科學就是以中華優秀傳統文化爲代表的東方文化創造性轉化的結果，就是對中華優秀傳統文化的創新性發展。在新時代、新征程和中華民族復興的大背景下，我們傳播生命科學和新國學就是在堅守中華文化立

場，就是在探索用中國自己的學科體系、中國自己的學術體系、中國自己的話語體系向世界發出中國聲音，就是以文化自強堅定文化自信，就是提煉心性學問這一中華文化的精髓，向世界展示這一中華文明的精神標識，以推進人類文明文化的互鑒、交流和發展。

新時期，黨的二十大報告再次給了我們前行的信心，我們以責任和使命回答了我們的事業之問。

（二）新時期之路

篳路藍縷以啟山林，櫛風沐雨桃李春風。過去的十年，我們懷揣理想，從一無所有做起，躋身於文化復興之路。從棲居一角席地圍聽，到辦班講課學習經典；從巡迴開展「覺醒中國」國學公益行，到開辦生命與國學高峰論壇：我們讀經典，行實踐，知之以文，示之以獻，成爲復興文明文化大河中的一股清流。

大浪淘沙，洗卻英雄愁。站在新征程的起點，回首眺望，看到的不僅有鮮花笑語，更有一路的荊棘坎坷。新國學是傳統國學的新生，從以經典爲本的視角來看，新國學既是對傳統國學的繼承，又在內涵上賦予了傳統國學的科學屬性，並因此催生了生命科學。所以，新國學和生命科學都特別強調傳統文化中的科學屬性。

從事業起步我們就開宗明義、旗幟鮮明地表明我們去宗教化、去神秘化和去庸俗化（簡稱「去三化」）的態度。由於去宗教化，我們被宗教保守勢力誹謗、造謠和抹黑；因爲生命科學與傳統文化水乳交融，很多名詞術語不可避免相同，我們被貼上各種標籤，被誤讀於社會；因爲新國學與傳統文化的繼承關係，一些人的言行舉止總是自覺不自覺地表現出「三化」特徵……十年來，我們所有的坎坷，幾乎都與「三化」有關。在「去三化」上，我們對宗教意識、宗教思維和宗教束縛的頑固性認識不足，重視不夠。

科學脫胎於宗教，而宗教始終試圖控制、束縛科學，成爲科學的死敵。從科學發展史來看，不僅哲學脫胎於宗教，自然科學脫胎於宗教，生命科學也必然從宗教中蛻變脫胎。文藝復興首先讓哲學從宗教中走出，接著自然科學與宗教從西元十五、十六世紀的哥白尼和布魯諾開始分離，一直到十七世紀的牛頓才獨立出來，再到二十世紀的愛因斯坦才做到徹底分離，其間經歷了至少四五百年的時間。東方文化的儒、釋、道、易、醫及瑜伽等，每一種文化都與宗教水乳交融。數千年來，孕育其中的生命科學一直被宗教意識牢牢把控不能新生。科學的存在和發展是以自由爲前提的，不自由就不能進行科學探索。不僅是自然科學、社會科學擺脫了宗教束縛才得以獨立，生命科學的新生也必定要徹底掙脫宗教的束縛。

所以，每一個新國學人都必須清醒認識到，「去三化」不是人爲的強制性規定，而是科學規律的內在要求使然，去宗教化、去神秘化、去庸俗化是生命法則，真實的生命沒有「三化」！如同自然科學和社會科學獲得自由才能獨立一樣，生命科學也要以思想自由爲前提，才能爭取到自由的天地，才能獨立存在和發展。衹有做到去宗教化，生命科學才能真正訴諸理性驗證，才能把理性作爲探索的工具和實現探索的最終目標。「三化」的根子在宗教化，神秘化和庸俗化不過是宗教化的進一步延伸，是宗教非理性更進一步的表現。所以，新國學和生命科學必須脫離宗教，把去宗教化作爲第一要務。

「去三化」是新國學事業的基石，是生命科學生死攸關的關口。生命科學「去三化」則生，不「去三化」則死。如果沒有對宗教的反抗且將反抗堅持到底，做不到與宗教徹底訣別，就不會有二十世紀自然科學和社會科學的真正獨立。同樣的，如果我們向宗教和「三化」妥

協，生命科學就會被宗教意識形態和思維方式再次牢牢地束縛、封鎖和網羅，新國學就會再次回到傳統文化的胚胎之中，文明進程就會因此而終止。

因此，新時期之路必定是清掃「三化」塵埃之路，是擦亮新國學和生命科學底色之路，也是純潔賡續傳承之路。路雖遠，行則必至；事雖難，做則必成。

（三）新時期之舉

黨的二十大開啟了全面推進中華民族偉大復興的新征程。在這個征途中，中國特色社會主義文化發展道路就是我們在新征程上的事業方向；賡續傳承優秀傳統文化，提陞中華文化影響力就是我們在新征程上的事業旗幟；堅守中華文化立場，提煉和展示中華文明的精神標識和文化精髓就是我們在新征程上的事業核心。

新國學事業的核心在心性學問及其實踐。生命科學紮根於以中華優秀傳統文化爲代表的東方文化，以探索東方文化內涵的科學屬性爲目的，不斷提煉心性學問、實踐心性工夫這一東方文化的精髓，以此獨立並完善心性學問的科學屬性與內涵。因此，每一個從事新國學事業的人，都必須清楚地認識到，生命科學是心性學問及其實踐的科學化產物，新國學是對中華優秀傳統文化進行創造性轉化的結果，是以中華優秀傳統文化爲代表的東方文化的創新性發展。我們傳播生命科學和新國學就是堅守中華文化立場，就是以文化自強堅定文化自信，就是不斷探索用中國自己的學科體系、中國自己的學術體系、中國自己的話語體系向世界發出中國聲音，以此提陞中華文化影響力，推進人類文明文化的發展。

新國學事業的核心與二十大報告的精神高度一致，這給了我們勇毅前行的精神力量。

中華文明文化的精髓在身心性命之學，並由「修身」——身心性命發用在「齊家」「治國」「平天下」上。心性學問是體證、超越形上價值的生命道德實踐之學，有其自身本有之規則，遵循中華文明文化所獨有的教育發展規律。但是，百餘年來中國的大學和研究機構的教授學者都是按照西式教育方式和規律講授心性學問，把心性之學講成了一種關於心性、關於道德、關於儒佛道易醫瑜伽等學問的概念系統、知識系統和（倫理等）觀念思辨體系，並且只從「形下」的領域研究心性，把「形上」領域的心性學問生硬地塞進了形而下學。心性學問是通過做「工夫」來把握形上本體的，西式教育通過邏輯思辨把握形上本體，解構了心性學問和心性工夫。在西式教育的研究與解釋下，心性學問的體系被解構，心性學問的實踐特質——工夫消失了……

新國學事業的發展離不開教育。堅守中華文化立場，提煉和展示中華文明的精神標識和文化精髓離不開教育。新時期，我們必須重新審視並恢復中華文化本有的教育，堅持「以中國解釋中國」的原則，按照中華文化本有的規律學習、傳承、研究、探索心性學問。

因此，新時期新國學事業的首要任務就是從中西文明的差異出發，爲中式教育鼓與呼。以中國特色社會主義思想爲指導，爲中式教育在中國的西式教育領域爭取空間，探索新時代的中國式教育。要汲取中華傳統書院的精神營養，積極探索開辦新式書院，恢復講經學典，著書立說，實踐心性工夫，化心育人。工作中既要解放思想、大膽探索，又要準確把握政治原則問題、思想認識問題、學術觀點問題。

心性學問是具有實踐特質的工夫之學，讀書和實踐是我們發展事業的基礎，體證心性、活出經典是我們檢驗事業的尺度。目標越是明確，越需要準備付出更爲艱鉅、更爲艱苦的努力，越需要增強力量、振奮精神，這就要求我們不斷推進文化的自信自強。新時期，我們將

一如既往，牢牢把握住讀經典和做工夫這兩個永恆的主題，把崇高落實到平凡中，腳踏實地耕耘，「我將無我」做事。

今天，人類站在了一個新的歷史起點上，世界之變、時代之變、歷史之變正以前所未有的方式展開。中國式現代化推動著中國文化建設在正本清源、守正創新中取得歷史性成就、發生歷史性變革。新時期，我們需要牢牢把握新時代新征程的歷史方位和民族復興的時代主題，在時代大潮中把握新國學事業的發展環境，在文明文化的演進中發現人生的價值和意義，在傳承文明傳播健康中堅守中華文化立場，賡續中華文化基因，豐富中華文化內涵，提陞中華文化影響力。

翕習英豪集，振奮士卒驍。

新征程的號角吹響，新國學事業颺帆起航，我們出發！

時代的呼喚

文 / 何春燕

以儒佛道爲代表的中國文化是聖賢文化，是生命文化，也即是歸命之學。但我輩遠離自己的文化太久，談及文化的歸宿、心靈的歸宿，往往不知所云，對儒家的認知，已經不能用「淺薄」來形容，而是誤解重重。我曾是其中一員，根本不知文化對心靈的影響，更勿提生命文化、歸命之學這類概念：談名利追求可以，談精神紮根不懂；談身體健康可以，談心靈成長不懂；談內卷競爭可以，談解脫自由不懂；談個性張揚可以，談道德自律不懂。總之，一切與內在生命相關的，不懂，免談。

真的可以免談嗎？無需從歷史角度鋪展開來，衹需看一看疫情之下我輩的表現即可。此次上海疫情，讓很多人感覺回到了2020年的疫情之初，又是一輪恐慌。我雖不居住在上海，但上海是我的學習和工作之地，那裡有我的老師、朋友和同事，每天在微信群裡我可以瞭解他們的動態。大部分人確實恐慌，不斷地在不同群裡交換著各種聳人聽聞的「小道消息」，浮想、妄議一番，一條新的消息就此誕生；很多人在抱怨，要麼抱怨社區限制了他們的出行自由，要麼抱怨社區的關懷沒有無微不至，要麼抱怨太自由了沒人管；還有一些人則很消沉，因爲看到了鄰里間的偷菜、搶菜行爲，還有被隔離人員的「悲慘遭遇」，以及網絡上的各種謾罵和嘲諷；極少數人，不怎麼吭聲，但時常穿上防護服，參與到社區的抗疫活動中。

外圍的人也或多或少地被疫情累及。每天看著激增的感染數字和各種視頻，他們低迷、抑鬱。人性的黑暗面、光明面，對比得如此強烈，讓他們無所適從。我是這些人中的一員，除了情緒受到影響以外，因住在上海周邊，生活也受到了影響，幾乎足不出戶，同樣面臨供給不足。但這些都不算什麼，真正衝擊我的，是我輩不忍一睹的精神面貌和不堪一擊的心靈狀態。

究其原因，無非是我們長期不懂和免談身心靈的健康和昇華所造成的。因爲不懂和免談，所以我們不知文化對身心的滋養，不知人的精神如同樹一樣需要紮根（根深才能葉茂），也幾乎忘了作爲存在，我們是有靈性的「人」而不是無生命的「物」。我們的身心沒有根，定不住，被來自內外的各種「風」裹挾著，因而不自知地產生了各種各樣的情緒；我們的身心不明朗，膠著於各種思想體系的觀念、概念，橫撐豎架，因而面對各種各樣的主張毫無邏輯分判之能力；我們的身心不清淨，如同大染缸，任何東西進來馬上就著上色，因而黑白不辨，易產生各種錯覺和誤解。

有人說，疫情之後會有很多精神類疾病患者。那下次再遭遇一個事情，是不是又要有一批精神類疾病患者？饑荒、戰爭、顏色革命、種族矛盾，世界並不安好。浮躁、恐慌、暴戾、苦悶，人心並不安定。我們是任其發展，坐等一批又一批的精神類疾病患者出現，還是要起而行之，進行自救？成長身心還能免談嗎？文化歸宿、心靈歸宿還能免談嗎？

坦言，我爲此低沉了一段時間，當然一部分原因是自己也被上述各種情緒裹挾了。所幸及時反省，頭腦略清醒，也自嘆定力不足，立志不堅，面對事情沒能做到「調心、煉心、覺心」。重新體會課程講的「人之三性」，以及儒家依此而搭建起來的義理架構，我由衷感嘆聖賢們用心良苦。先聖孔子上承古聖心法，開創出獨具特色的儒家文明，既規避了宗教之各種弊病（不語怪力亂神），又充分體現了人之尊嚴，以人爲本，注重道德，澤潤我華族繁衍生

息兩千多年，我華族以此創造了一個又一個輝煌。

然而，在文化斷層後，現今我輩不明白作爲中華文脈與道統之正宗的儒家之價值與意義所在，不明白儒家文化是生命文化，是歸命之學，是實現身心成長與獲得生命（道德）覺醒的終極之學。我們膚淺地認爲儒學是倫理學、政治學，將儒家提倡的倫理道德錯誤地理解爲是束縛，是迂腐，不明白通過道德覺醒可以實現生命覺醒，進而化除身心種種習氣，實現身心之終極解脫。因爲誤解，所以遠離，將自家的儒家文化棄如敝履，反而向西方乞憐。這有點像陽明先生在詩裡描述的：「拋棄自家無盡藏，沿門持缽效貧兒」。

西方的文明文化自有其優點，但從生命學角度來看，西學並非終極之學，無法滋養、成長身心，無法實現生命覺醒。西方文明是建基在人之生物性（又稱「獸性」）上的文明，遵從弱肉強食的叢林法則。所以才有「AI終有一天統治人類，人類將成爲AI的奴隸」之擔心，他們始終把人作爲一「物」來對待，認爲人也將如機器不斷升級換代一樣被替換掉；所以才會發起兩次世界大戰，欺凌、壓榨弱小國家，逼迫其站隊，盛行西方文化的弱小國家倒也甘願服從。寫到這，我想起了烏克蘭的現任總統在俄烏衝突爆發後，對著全國人民說：「美國不要我們了。」而據說在議會上，很多議員揮舞著美國、英國國旗，高聲呼喊著：「讓美國來殖民我們吧！」這就是匍匐在西方獸性文明腳下的國家，不強大則甘願爲奴。要麼去奴役他人（弱者），要麼被他人（強者）奴役，接受西方獸性文明的國家和民族，其結局就衹能是這兩種，枉提人之生命覺醒了。如此之外來文明，我們要全盤吸收嗎？

該清醒了！是時候檢查我們正在接受、學習的是什麼樣的文明文化，這樣的文明文化將引領我們去向哪裡。該清醒了！是時候解除我們對自己文化的誤解了，在深諳中國文化蘊涵之後建立起真正的文化自信，而不是因爲國家富強之後說話底氣足了，就盲目地認爲這就是文化自信。該清醒了！是時候追問我們人生的價值和意義之所在，並努力實現之了。一旦真有一日AI取代了人類，人類連被壓迫的價值都沒有，如果人類不能成爲一個價值化和意義化的存在，那麼這個物種就是一個多餘的存在。要成爲一個價值化和意義化的存在，人就要實現生命覺醒，就是完成對自我的昇華和超越，從生物性昇華到人性，不斷鞏固、拓展人性，進而彰顯德性。這是我們人生的終極使命，衹有「完成」這一個選項，否則，我們就是下一批精神類疾病患者。

「自有人類以來，法律、制度、習俗等他律道德始終是十分脆弱、有限和易被壞人利用的，人類和個人的終極出路，衹能是致良知和知行合一，衹能是人性與德性的高度覺醒，故人類和個人的終極正道衹能是東方聖學。」當我讀到潘麟先生這段話時，正逢窗外的陽光霎那間衝破烏雲，滿眼的明亮，我心裡的陰霾也一掃而盡。聖人之言，就是有這樣的感化力，這就是滋養身心的源泉。

「聖人既有超越時代的一面，也有局限於時代的一面」，正因此，歷代聖賢們前赴後繼，不斷調整著前代聖賢局限的一面。時光輪轉，嶄新的時代到來，潘麟先生以生命科學視角回顧歷史，對儒家文化、對東方聖學，作了更全面、更清晰、更透徹的梳理，照著說和接著說，對人類文化史上的癥結和衝突（如經驗智慧與般若智慧的衝突，東方文化與西方文化的衝突，感性與理性的衝突，傳統與現代的衝突，出世與入世的衝突，保守與創新的衝突等）給予精闢闡述和圓滿解決。東方聖學被先生不錯、不漏、不走樣地和盤托出，與我們相遇。

身處這樣的時代，我們何其幸運，能夠通過先生的視角重新審視一切，讓一切了了分明！

我們何其幸運，能夠有機會學習諸學流派並超越各門派之屏障，獲得全面成長！我們何其幸運，能夠在新、舊軸心時代交替之間，辭舊迎新，成爲開啟新軸心時代的參與者和見證者！我們何其有幸！醒來，醒來，時代在呼喚！

我與這個時代

文／姚述桐

2022年，全球疫情肆虐、俄烏戰爭……在種種天災人禍的背景下，進行自我剖析與反省，這也是對近幾十年來時代縮影的反思。

1993年出生的我，和大多數九零後一樣，幾乎從未因吃穿而發愁，都是家裡的「小皇帝」「小公主」，衣來伸手，飯來張口，享受著科技帶來的生活便捷，生活不慌不亂，安穩小資。但放眼望去，我們這代人並沒有因爲物質富足、生活便利而充滿幸福，相反，出現了更高的身心疾病發生率、離婚率、自殺率，各種複雜的問題層出不窮。

我從小身體就不好，雖然靠西方醫療技術和西藥度過了危險期，但始終處於亞健康狀態，長大後通過中醫調理，我纔得知自己體內還留有多年前注射的激素痕跡。心理和靈魂層面的問題就更嚴重了，學生時代起，我就明顯地感受到壓抑，不要說家人朋友不理解，連我自己也不明白，吃穿用啥都不缺，三口之家也比較幸福，但心頭卻始終像墜著石頭一樣，面色凝重，呼吸也不順暢，感覺自己彷彿是一頭不合時宜地闖入這個世界的困獸。懂事以來，我就很少真心地笑過。在很多年以後，我接觸了生命科學才明白，這種感覺是人人都有的，只不過每個人表現不同，叫作「終極關懷缺失癥」，它是來自靈魂深處的呼喚，應該予以正視。但這個社會沒有人正視此癥，大家都忙得不可開交，忙學業，忙事業，忙著經營關係，忙賺錢，忙陞官，忙享樂……從小我們接受「製式教育」，學校、家長乃至所有人的關注點都在孩子的成績上，沒人真真正正地關心孩子的需求、特性、想法、情感，更沒人關心孩子的這些看似虛無縹緲的壓抑感、迷茫感、無意義感等感受。

但對當時還是孩子的我們來說，這是無比重要的事情，在看到成年人慌亂地活著以後，我們不自覺地已經在思考「爲什麼活著，爲什麼學習（而且還要拚命學習）……」這些問題了，在成年人的世界中，我們看不到答案，社會化的目標無法讓我們認同。我想，太多的孩子都像我當年那樣，找不到生命的方向與意義，或許有過叛逆，但殊途同歸，只好得過且過，接受這個時代的遊戲規則，戴上一張又一張面具，把自己「塑造」成社會希望我們成爲的樣子。這樣講或許有些悲哀，但我們沒有選擇，因爲當前的時代，衹有這一條路，循著所謂「科學至上」原則開出來的逐漸遠離生命本源的路。

看看當代人愈加嚴重的心理問題，僅此一點難道不足以讓我們警醒嗎？經過上百年的科學強國、科技興國，物質富足、生活便利、經濟繁榮……這些成就無需贅言，但我們的精神和靈魂呢？我們每個人的心安放在哪裡？「科學至上」這條路給不了我們滿意的答案，相反，在這種意識形態下，將會讓人愈加沉重、分裂、衝突、僵死、教條、冷漠和支離破碎。

我想，我自己生命的激情也在向「科學至上」妥協的過程中慢慢消耗殆盡。沉默和順從是成本最低的，也是最安全的。漸漸地，生命那種活潑潑的、無限的可能性，以及人與人之間的溫情、關愛，不僅從外在被否定了，自己從內心也主動地忽視之、遺忘之。就這樣，我好像一列軌道上的小火車，循著這條唯一的路越來越深地走下去。聽起來像是悖論，但這種所謂「討好式偽裝」並沒能讓我心懷他人、社會、民族和國家，反而使我將越來越多的情感和精力放在一己之私上，每天關注身邊雞毛蒜皮的小事，那些說也說不完的是是非非、得得失失、愛愛恨恨，我自覺長大後，心胸都不如小時候開闊。我一點兒也不關心國家、不關心

社會，如果身邊人影響不到我，我也不想關心身邊的親人、朋友，當我遇到希望關心的人時，悲哀地發現自己已經成了「愛無能」患者，心思極度敏感、猜疑、脆弱，心胸狹小，與誰相處都覺得不自在或受到傷害，衹有獨處還算好過，但獨處時又控制不住地亂想，生活、工作上遇到點兒綠豆大的事就在腦子裡謀劃、編劇，想個不停，身心極度僵化和疲憊，很多時候要靠酒精才能入睡。

雖然當時的我衹有二十幾歲，卻已經很多次地走到了人生的死胡同裡。我也嘗試學習市面上流行的心理學、社會科學，結果自己的迷茫和痛苦還變本加厲了。2018年8月，在身心不堪負重時，我無比幸運地迎來了生命的曙光——和媽媽一起走進了覺醒中國•潘麟先生國學公益課。與先生結緣，是生命的饋贈。

自接触先生、学习先生所传承的圣学起，一切都悄然发生了变化。虽然我还是普普通通地生活和工作，可内心竟然渐渐柔软起来，不论对他人还是对自己，我开始慢慢关心和重视起身边人的感受，以及自己的内心感受，凡事都不再以冷冰冰的规则、制度和所谓的“应该”为唯一、绝对准绳。柔软下来的心也更加有韧性，不再像发脆的塑料一样一碰就碎、一压就折，遇事也不会那么紧张焦躁，心胸慢慢扩展开来，听得进越来越多不同的声音，真实的情感逐渐在找回，甚至人格也得以重新建立。

這一系列的轉變，讓從小受到西式教育的我對東方文化生起了越來越強的信心，對新軸心時代、大同世界的到來多了一份篤定。先生在時代的荒蕪中，重新踏出了一條生命之路，爲我們的人生指示歸途。與自然科學和社會科學不同的是，生命科學引領我們回歸生命，讓我們越來越充滿真情實感、和諧、友善和智慧，讓我們的人格越來越偉岸挺拔，同時又並不否定和拋棄自然科學和社會科學。

近幾百年，我們拋棄和否定了自己的文化，接受西方自然科學和社會科學，並全力發展之。然而，「在這個由西方文明席捲全球的時代，它所倡導的價值觀，其核心是暴力的、對立的、衝突的、野蠻的、外化的（即物化的，而非向內心靈化的）等等，如此則不難理解，爲什麼在科技文明如此『昌明』的近當代，會連續出現兩次世界大戰，全球性的道德崩潰，人生意義感的全面喪失，人與人之間本有之和諧關係被嚴重破壞，宗教與藝術以及各民族保存下來的傳統文化被無情地邊緣化，整個人類沉溺於本能的放縱和感官的享樂之深淵中難以自拔，等等越來越嚴重的時代痼疾」[1]。社會中的食品安全問題（三鹿奶粉事件）、環境問題、長春長生疫苗事件，甚至國際問題、人類與自然和太空問題等等，你方唱罷我登場。太多的人仍然盲目地認爲，這些問題可以通過自然科學和社會科學來解決，但這顯然是未經深思熟慮得出的結論。

對此，潘麟先生在《新國學宣言》中已經說清楚：「環顧世界，唯有以中國傳統文化爲代表的東方文明可以有效地糾正、治療、疏導、改善、提陞、彌補、潤澤西方現代文明的嚴重痼疾和各種負面作用——我們堅信這一觀點和主張，必將被越來越多的人（當然也包括西方人在內）所認可與接受。」[2]不少西方的科學家也對西方自然科學、社會科學的局限性作過表述。諾貝爾物理學獎獲得者、瑞典科學家漢內斯•阿爾文博士曾在演講中提到「人類要在二十一世紀生存下去，還要回到兩千五百年前去，從孔子的思想中尋找智慧」。

---

[1] 潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社，2015，第251—252頁。
[2] 同上書，第252—253頁。

現在的我能夠明白，以儒家爲代表的東方文化注重內聖外王，當每個人內聖圓滿（明明德，修身圓滿），生命充盈、飽滿，人格挺立，在此基礎上親民，建立起和諧幸福的親情、友情、愛情、同事情、師生情，情感充實了，下學（含西方自然科學和社會科學）上達，學達性天，[1]止於至善。這是一條生命（道德）圓滿覺醒之路。

今年我剛好三十歲整，不知不覺和這個時代一同走過了三十年，此間有過很多刻骨銘心的經歷，由此才使得我和時代聯結得更加緊密，讓我對人生、對他人、對時代的未來有了更加切實的一種沉甸甸的責任感。

感恩潘麟先生，在濁世肩扛黑暗的閘門爲我們送來聖學的光芒和生命的引領。感恩生命（心性），讓我生長在這個波瀾壯闊的時代，在其中感受它的真善美和假惡醜（站在生命角度，實無假惡醜），經歷它、超越它，再回歸生命（心性），與時代共同昇華。

[1] 所謂「下學而上達」者，即從經驗智慧躍升到般若智慧，從形而下躍升到形而上，從聞見之知躍升到德性之知，從感性躍升到理性，從自我躍升到無我，從有爲躍升到無爲。儒家傳統一直強調學者務必「下學而上達」，從所學中提取智慧，讓自己的道德覺醒起來、成長起來。祇有所學知識有助於良知朗現、道德覺醒，這些知識才被賦予正確的意義與價值。學者最忌沉溺於感官和瑣碎的知識中，不能從知識裡獲得喚醒道德、彰顯良知和成長充實德性而實現終極關懷與生命圓滿的力量和啟迪，也即滯於下學，而不能有效地上達。若如是，此人祇是一個知識的活動倉庫罷了，祇是一架會走路的兩腳書櫥罷了。在儒家看來，此人這一生算是廢了，再難成材。參見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社，2021，第174頁。

學術篇

儒家與道家差異性之比較

文 / 湘麟

引言

中華文明源遠流長、博大精深。儒家和道家是中國古代兩個最重要的思想流派，孔子和老子分別是儒、道兩派思想的創始人。

在春秋戰國那個動盪的時代，儒家、道家的共同理想是療救社會，使之恢復正常的秩序。儒家重視人倫，主張修身、齊家、治國、平天下，強調的是一種積極進取的歷史使命和社會責任心，達則兼濟天下。道家強調的則是崇尚自然，無爲自在，寧靜和諧與超越世俗的觀念，窮則獨善其身。

儒道互補已成爲後世兩千多年來中國知識分子安身立命的基礎。但自清末鴉片戰爭後，中華民族陷入落後挨打之被動局面中，長達百年之久。伴隨著堅船利炮和西學東漸，中華傳統文化被迫遭受各種磨難與蹂躪。新中國成立後，中華民族得以重新站立起來，改革開放逾三十年後，又繼續在經濟領域讓整個民族富裕起來。

總結經驗，歷史告訴我們，如果沒有中華五千年文明，就不會有我們今天成功的中國特色社會主義道路。因此，重視和挖掘中華五千年文明中的精華，是當下國人第一要務。

筆者通過學習潘麟先生講授的儒家經典視頻課程「陽明心要」及其相關著作後，深受啟發，現對儒道兩家之間的差異性進行比較，並分別陳述，以求拋磚引玉。

儒家與道家之差異性

(一) 對心性理解之差異

1. 理論體系

「中」或曰「中庸」是儒道等文化流派之共學，皆爲各家聚論之核心。儒家論「中」或「中庸」的專著，有一部《中庸》作爲理論支撐。而道家理論體系較爲薄弱，論「中」或「中庸」的專著尚處於空白。

2. 心性內涵

儒家強調心性中「實有」的一面，三觀中含有強烈的入世情懷，倡導入世守倫，經世致用，積極開創人文領域，學而優則仕，但其過於追求事功，十分容易困入功利主義。道家則偏重於強調心性中「空無」的一面，追求內在的、精神的、實質的美，主張出世離俗，三觀中含有濃重的出世傾向，如斷線之風箏，往而不返，十分容易落入枯寂冥頑之界。

3. 修定方式

儒家修定，偏於動態修行，在起心動念、言談舉止、待人接物時，最大限度保持覺知，體現出心性內涵的恆常性、清澈性、條理性、方向性、無我性等本有特性，次第簡化，從容中道。而道家修定，偏於靜態修行，在打坐禪修中，極易出現種種幻化之境象（如各種鬼神等），修學者理若不明、法若不透，當出現各種期待之境象時，必然被境象所迷，而入邪道（儒家謂此爲玩弄光影，撥弄精魂，爲儒士終生警策之處）。

（二）修學契入點之差異

儒家強調在事上磨，就是在面對每件事情的時候，最大限度地保持著反省與覺知，在反省與覺知中喚醒道德、昇華道德，這是儒家獨有的修行方法。儒家不重視身體的修煉，學人在實踐無我利他的過程中，常常用力過度、不堪負重、積勞成疾。這是儒家的硬傷。這樣的例子比比皆是，如時代楷模、全國道德模範張桂梅同志，紮根貧困地區四十餘年，創辦全國第一所全免費女子高中，幫助一千八百多名貧困山區女孩圓夢大學，爲教育事業奉獻一切。她拖著病體忘我工作，持續十二年家訪超過一千六百戶，行程十一萬餘公里。像蠟燭一樣，燃燒了自己，照亮了別人。我們被她的事蹟深深感動的同時，也爲她的健康深深擔憂。

道家重視自身修煉以求長生不死，在傳統養生、長壽的修煉方法方面尤爲擅長。道家內丹學家們以人體爲實驗室，以自身的精氣神爲修煉實驗的对象，以意識的自我調節爲實驗手段，探索出一套轉化昇華生命、達成人的生命境界之提陞與超越的實踐方法，對於我們今天繼續探索生命的奧秘，具有十分重要的意義。但其過於注重小術小法的修煉，容易沉迷於道上的風景，忘卻了道的最終目標。

（三）社會影響力之差異

儒家在中國文化中處於主導地位，這是不爭的事實。歷代中國人皆讀儒書，儒家的思想理念早已潛移默化到了每個人的潛意識中、骨髓靈魂之中。中國人的基因中天生就有責任思想（以天下爲己任）、忠孝思想（仁、義、禮、智、信）、恕的思想（己所不欲，勿施於人）、倫理思想（修身、齊家、治國、平天下）。儒家以人爲本，關注人的社會性和精神世界，是人文文化，是一個不斷發展、與時俱進、昂然向上的文化學派，堪爲民族的脊樑。

「五四」時期，中華民族處於積貧積弱的年代，有志之士引入了西方的科學、民主救國，西方科技一到中國就立即落地生根。新中國成立後，短短幾十年的發展，我國迅速成爲世界第二大經濟體，成爲了世界強國之一。這種翻天覆地的變化得益於儒家。

道家在中國文化中屬隱士文化，社會影響力與儒家不具可比性。若一不小心道家成了中國文化的主流，那麼很可能我們會眼睜睜地錯過科技強國的這個歷史性機遇，因爲道家沒有適合科技生根發芽、成長開花的思想理論基礎。

儒家與道家之相通性

（一）重視道統傳承

儒道兩家文明都是建立在道統心傳之上的文化，在尊師重道的前提下，通過師生之間心心相印、生命相通的方式進行傳承，在耳濡目染、潛移默化之中貫通儒道的精神。儒道兩家歷史上尊師重道的典故較多，下面各列舉一個予以說明。

儒家代表人物：孟子（前372—前289年），名軻，戰國時期著名儒學大家。孟子出生時孔子、曾子、子思都已去世多年，他追隨子思的一些門人學習聖賢之道。隨著學習的深入，孔子的精神人格在孟子的心中越來越清晰，孟子就像孔子嚮往周文王一般嚮往孔子，並視孔子爲自己的精神導師，他依照孔子留在世間的著作來修學，最終獲得孔子心傳，得儒門心法道統之真諦。孟子對儒門心法不僅是繼承，他還將儒門心法的義理作了更爲明確的闡釋與辨析，成爲歷史上第一個將儒家內聖之學之實踐體系化的人。

道家代表人物：馬玨（1123—1183年），山東寧海（今山東牟平）人，號丹陽子，世稱「馬丹陽」，是全真道祖師王重陽在山東的首位弟子，全真道第二任掌教，著作有《洞玄金玉集》《悟道集》《丹陽真人語錄》等。在重陽祖師的多番教化和考驗下，他成長歷練，最終締結了神聖的師徒聖約，爲後世留下了一段段膾炙人口的師道傳心之佳話。

（二）修學內容相通

《傳習錄》中載：「問元氣、元神、元精。先生曰：『衹是一件，流行爲氣，凝聚爲精，妙用爲神。』」這段話的意思是：有人請教道家所說的元氣、元神、元精究竟是什麼。先生說：「這三者衹是同一個事物，流動的時侯就是氣，凝聚的時候就是精，發揮奇妙作用的時候就是神。」

儒家與道家修學核心內容皆爲同一事物，衹是措辭、表述不同而已。道家的「元氣」「元神」「元精」是儒家良知之別名，也是心性之別名。良知流行的時候就爲「元氣」，良知凝聚之時爲「元精」，良知自明自覺之時爲「元神」。

道家的核心是修精氣神。精氣神分先天和後天。「元」就是先天的意思，「元氣」「元精」「元神」就是先天之精氣神，先天之精氣神就是心性。

道家的「元精」在儒家用坤卦來表示，「坤」是凝聚義，如如不動義。道家的「元氣」就是儒家八卦中的乾卦，「乾」是生生不息、運行不止的意思。道家的「元神」就是良知，就是心性對自己的理解和認識。

（三）修學目標一致

儒道兩家皆認爲個人與人類，獲得終極覺醒與歸宿，必在於心性之全然覺醒，別無他途。

儒家明確指出個人與人類之終極出路和歸宿，必在善（「心性」或曰「良知」）的全然覺醒。儒家視心性內涵爲道德本體，爲道德世界，一善一切善，全體皆善，善即全體。心性之外無善，善之外無心性。

道家認爲個人與人類的終極出路和歸宿，必在美（心性）的全然覺醒。道家視心性內涵爲美之本體，爲美的世界，一美一切美，全體皆美，美即全體。心性之外無美，美之外無心性。

善和美皆是心性的本有之屬性，在本體世界爲一非二。故而無論通過儒家的「仁義禮智信，溫良恭儉讓」各德目之踐行，或是通過道家各流派之內功丹道之修行，及其成功則一也，達至聖人之境界是相同的，成就內聖外王之功德是相同的。

結語

儒道兩家各有優點和不足，我們知道任何一家學問都做不到包羅萬象。在中華民族的精神（文明文化）花園中，我們提倡一定要百花齊放，既要看到各家思想的不共之處，也要能看到他們的相通之處，互通有無，取長補短。

我們主張在延續儒道互補的基礎上，將儒道兩家形而下之學與形而上之理融通，讓儒家多一些超脫與逍遙，讓道家多一些社會擔當與現實關懷，以此來增強中華優秀傳統文化的凝聚力、影響力、創新力，突顯中華文化優勢，引領、帶動人類之文明文化不斷向前發展。

高校開展生命學與國學經典教育的思考

文 / 悟文

我在大學任教三十多年，工作非常努力進取，但在一番拚搏取得了教授職稱、博士學位、院長職務和省級許多榮譽後，我並沒有預想的那樣有安樂感。在貌似豐富光亮的外表下，藏著一顆不安的心，時常會感到空虛、焦慮，彷彿還缺少什麼，但又不得而知，迷茫。學生們則更加迷茫，聽到他們使用頻率最多的詞也即「迷茫」。我開始反省自己，爲什麼會出現這些問題？爲什麼面對學生們的迷茫我卻無力解決？我是一名稱職的教師嗎？驀然驚醒，一身冷汗，否也，我衹是在授業而已。道在哪兒？如何傳道？我開始尋師問道，蒼天不負有心人，2018年春天我幸遇明師，走進生命科學，走進聖學，開啟了新的人生。

幾年來，我如飢似渴地學習聖學，暢飲甘露，心有所依，陰霾掃除，內在的喜悅無以言表，不覺長嘆，若是能早遇明師，早學聖學該多好啊！因此，我發願努力彌補自己的缺失，傳道、解惑。我放棄一些專業授課，開設公選課，探索生命學與國學在高校傳授之路，思考分析當代大學生現狀問題，以期學生們能少走彎路，心燈早燃，道統相續，聖學薪火相傳。

大學生的「空心」之狀

我們對普通本科大一、大二（涵蓋文學、理學、工學、藝術學等學科專業）的學生進行了調查：42%的學生不知道如何與人溝通交流；46%的學生不知道人生的價值意義；34%的學生認爲讀書是痛苦的；30%的學生不知道大學學什麼；除課本之外，有 10.4%的學生全年閱讀量是零；86.2%的學生沒有讀過四書五經。許多學生處於所謂的「空心」狀態，即無價值感、無意義感，套用尼采的話就是「空心人」和「碎片化的人」。爲了排遣空虛、無聊，一些學生盲目談戀愛，一些上網打遊戲，更有甚者出現心靈異化、扭曲、抑鬱、自閉等，最該讀書的人不喜歡讀書，對國學、家族、家史也缺乏認知。這些現象迫切需要引起學校教育主管部門和整個社會的關注，亟待解決。

大學生「空心」之因

不少大學生的精神與家族血脈失聯，內在乾涸，如斷了線的風箏，如無根浮萍，漂泊遊蕩，心無所定。一些學生連自己的祖父母名字都不知道，對自己的家族淵源、家譜等更是一無所知，如此失去了家族血脈之根。更嚴重的是，學生們對中華民族文化歷史、國學經典、文明精神缺乏認知和傳承，如此又斷掉了民族文化之根。因而他們的內心如沙漠般荒蕪乾涸，精神世界如灌木叢一樣橫生豎長，時時感到精神無依怙，無助、空蕩和不自信。

人有三大成長需求：第一是生理成長需求，第二是心理成長需求，第三是心靈成長需求。哪一種需求得不到滿足，我們都會生病。就大學生而言，他們衣食無憂，身體成長方面的需求得到了滿足；心理需求（如情感需求、人際需求、尊重的需求等）難以隨心所願地被滿足，很容易產生自戀、自閉、扭曲、焦慮等心理疾病；更多學生由於不知人有心靈成長需求，而出現了不安全感、無價值感、無意義感、無幸福感、空虛無聊等不良感受，這些不良感受統

名曰「終級關懷缺失癥」。

文化傳承失序，人心浮躁。一些大學生的「空心」問題，與整個社會浮躁有關。社會浮躁，有其歷史原因。中國傳統文化基本上傾覆，「城門失火，殃及池魚」，如此，幾代人不學經典文化，不知傳統禮樂，中華民族的精神血脈之根斷了，沒有了根的社會自然就變得很浮躁。

西學東漸，道統遺失。現代的大學是西學東漸的產物。教育重在把學生培養成一個社會人，而忽略了人內在的需求。大學按學科劃分院系，按專業組織教學，教師承擔教學與科研任務，學生思想動態、日常管理由學生工作專門人員負責，以就業爲導向規劃人才培養方案，這基本上是「學統式」的職業教育。學統傳承的是人類後天形成的經驗知識，它是建立在名詞、術語、概念、邏輯之上的文化系統，是一個邏輯思辨的學問，包括文史哲數理化等學科，西方現代科技就是典型的學統文化。其特點是，師生之間只注重知識的傳授和傳承，幾乎沒有心靈的交流和引導，教師授課結束就意味著完成了教學任務，學生學習了知識和技能，經過考試拿到學分，師生雙方就各自履行了自己的責任和義務。

道統傳承生命，是建立在師生之間心心相印基礎上的生命（智慧）傳承。道統的基礎是尊師重道，學生對老師有尊重和信任；教師學爲人師，行爲世范，通過言傳身教和耳濡目染，漸漸地，學生的生命與老師的生命貫通融合，彼此精神融爲一體。故道統是人格、思想、格局、境界、生命（智慧）的傳承。

在現代大學，道統傳承遺失了，教師的職責主要在於授業和對知識的解惑，傳道和對生命的解惑使命缺失了，學生們豈能不「空心」。

大學生「安心立命」之方

連根養根，薪火相傳。大學生若要安心立命、心有所依，必須要找到自己的根，並深深地紮根。一方面要把自己的根深深地紮在家族血脈之中，與祖先、聖賢精神相連，祭祀先祖，銘記先祖，以祖先、聖賢爲榜樣，好好學習成長，將家訓、家風世代相傳；另一方面，大學生還要把根深植於中華文化（精神血脈）之中。因爲文化是一個民族之精神的基因，心靈的胎記，生命的家園，人生的歸宿，是一個民族的凝聚力所在和身份認同的標識。一個民族與它的文化之間，是血與肉的關係，是形與影的關係，故一榮俱榮，一衰俱衰，相互間須臾不可離也。[1]

與經典相伴，時時熏染。經典出自聖賢，是聖賢證量之體現，是聖賢智慧之再現。中華經典是我們民族的脊樑。聖賢精神的傳承，中華文化的傳承，不僅僅是知識的傳承（學統傳承），更主要、更核心的是精神的傳承、心靈的傳承、生命的傳承。精神傳承、心靈傳承和生命傳承，這是道統傳承。

學習和傳承經典就是學習和傳承聖賢的人格和智慧（生命），走進經典就是走進聖賢的生命（智慧）境界。大學生不僅要學習專業知識，更要學習國學經典，學習聖學，學習聖賢的做人之道。

開展生命科學教育，就能夠滿足一個人心靈成長的需求。西方近幾年也提出過所謂的「生命科學」概念，但他們所謂的「生命科學」，仍隸屬於自然科學，包括生物學、生理學、遺

[1] 參見潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社，2015，第261頁。

傳學等等。事實上，生命科學跟生物學、生理學、遺傳學等存在著本質的差別。西方所謂的「生命科學」（如生物學、生理學、遺傳學等）仍然將所研究的对象始終視作一個外在的对象，視作一個靜態的、自然界的客體之物。而真正的生命科學所探索的是作爲主體存在的意識內涵，研究的对象是擁有超越、反省、覺照、自在又自足，以及擁有極高能動性（即創造性）的主體存在（或曰存在主體）。故我們所言之生命科學，是源自於東方傳統文化中大量的對生命內涵的深刻洞見與豐富實踐所凝聚的智慧結晶與文明成果；故我們所言之生命科學，是以東方文化中對「生命」一詞的定義爲根據的。我們所講的生命科學，是作爲與社會科學、自然科學相并列的第三大類科學體系。我們所講的生命科學是一門以探索人（同時也包括一切生物在內）的身心結構和存在屬性，以及通過相應的實踐而達到全面解放（即獲得終極開悟和徹底地實現其內在自由）的科學，並以此爲基礎而形成的道德觀、價值觀、人生觀、宗教觀、審美觀、宇宙觀和生命觀等生命哲學體系，以及生命醫學、生命潛能學、養生學、生命美學、生命教育學、生命哲學、生命倫理學等相關學科體系與科學群。[1]

目前很多人已經認識到了生命科學的價值與意義。學習生命科學能夠開啟人本有的先驗智慧。「先驗智慧」是人與生俱來的智慧，不同的經典對此有不同的叫法，《大學》稱之爲「明德」，《論語》稱之爲「仁」，《道德經》稱之爲「道」，在《孟子》和《傳習錄》稱之爲「良知」等。先驗智慧是人人本具的智慧，聖人因爲彰顯了先驗智慧才成爲聖人，而普通人的先驗智慧是隱含狀態，通過學習經典和修養身心就可以像煉金一樣彰顯它。圓滿彰顯了先驗智慧就實現了人的內解放，也即滿足了人之心理成長和心靈成長之需求，帶給人喜悅與安定。（以自然科學和社會科學爲代表的）經驗智慧與（以生命科學爲代表的）先驗智慧如鳥之雙翼、車之雙輪，於人而言二者缺一不可。現代社會重視（以自然科學和社會科學爲代表的）經驗智慧教育，忽視了（以生命科學爲代表的）先驗智慧教育，才導致了很多大學生的「空心」之狀。爲了有效改善大學生現狀，提振其精氣神，開展生命科學教育不可或缺。

有益的嘗試

爲了幫助大學生實現身心成長，我們嘗試著在高校開設了《大學生修身禮儀》和《國學智慧》公選課，纍計有一千多名學生選修。學習內容主要是國學經典和生命科學，首選《大學》。大學生如久旱逢甘霖，學習非常積極，他們成立了國學讀書會，在認真閱讀《大學》原著時，同時學習生命科學系列著作之《〈大學〉廣義》，觀看新國學經典視頻課「東學西漸之《大學》」。大學生通過學習，養成了良好的閱讀習慣，增強了自律性，能夠做到每天線上讀書打卡。

經過短短一個學期的學習和踐行，學生們的身心發生了顯著變化，精神面貌煥然一新：內向自閉的學生變得開朗了，怯懦的學生能夠站在講檯上自信地侃侃而談……不少學生在分享中說：「我知道了什麼是大人（聖人），知道了如何成爲大人（聖人），明白了我此生的價值和使命，懂得了經驗智慧和先驗智慧對人不同的價值和意義。」有學生說：「通過學習，我找到了人生方向，消除了心中的迷茫。」有學生說：「『富潤屋』『德潤身』，我要努力彰顯自己的德性，清楚自己的家庭與社會角色，承擔自己應盡的責任與義務，讓人生幸福圓滿。」

這雖然衹是我們的一個初步探索，卻是一個良好的開端。在大學開展生命科學和國學經

[1] 參見潘麟：《以心傳心》，中央編譯出版社，2017，第213—214頁。

典教育是醫治大學生「空心」的一個非常有效的方法，我們期盼更多的有識之士參與進來，共同推進生命科學走入校園，實現中華文化的偉大復興。

學思篇

莫問正道幾滄桑，但求前行終有我

文 / 金海燕

聽了兩天的「陽明心要」公益課，我被課程立意之高、視角之廣所深深折服。當今社會講授「陽明心學」的人有很多，在「陽明心學熱」之下，不免泥沙俱下，讓受眾真假難辨，以致混淆視聽，甚至出現以「陽明心學」爲幌子而追名逐利的行徑！潘麟先生講授「陽明心要」系列課程，一方面對此正本清源、撥亂反正，告訴世人以儒家爲代表的中華文化之正脈所在，揭示了爲什麼人們對儒學有著深深的誤解，以及在歷史上儒家出現的種種爭論之根源。僅僅兩天的公益課就令我茅塞頓開。

中華文明正脈，是我們傳承之根本

「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中」，此「十六字心傳」，乃我中華文明之正脈。正如中唐時期的韓愈所言，華夏上古文明裡的「十六字心傳」是「堯以是傳之舜，舜以是傳之禹，禹以是傳之湯，湯以是傳之文、武、周公，文、武、周公傳之孔子，孔子傳之孟軻。軻之死，不得其傳焉。」（韓愈《原道》）「北宋五子」[1]出，華夏道統中興，聖學一時大盛。南宋後儒家道統再次失傳，至明代中期有王陽明出世，於貴州龍場大悟生死而明白心性。

中華文明實乃心性之學，生命之學，是中華民族古老智慧之結晶。十六字心傳，是古聖心心相傳的道統精義，一以貫之，「無念爾祖，聿修厥德」，纔不失其傳。朱熹自認是儒家正宗，力倡義理（致知）之學，意在成就外王之道。但他始終沒有清晰地判開生命科學、社會科學與自然科學，故于思維和言語上產生了種種繳繞、窒礙、混亂和彆扭。朱熹之學因始終於心性處不能暢明通透，導致「差之毫釐，謬以千里」，引出「鵝湖之辯」。朱熹出，聖賢之道愈晦，心性之理愈暗，實爲憾事可惜。

如果我們不知中華文明正脈、不能緊扣其根本，何談傳承和發揚？「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣」。在修行上，我們要時刻謹守心性這一根本，在心性上做工夫，每日做好省察克治的工夫，苟日新，日日新，纔不枉聖賢之教導。在文明文化之傳承上，同樣要緊扣「心性」二字，做到不錯、不漏、不走樣地傳承之，宣揚之，確保我中華文明之傳承緊扣正脈。中華文明五千年源遠流長，一脈相承，這「一脈」「承」的就是心性（仁、良知）。傳承不失根本是我們的使命和責任。

發心與立志，是我們修行之首要

《大學》曰：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」人衹有「知止」了，才能「有定」，「定」而後才能靜、安、慮、得。課程指出這個「定」就是立志。衹有知道人生之終極使命，知道生命的價值和意義，我們纔會過德化人生，實現生命的覺醒。王陽明所處的那個時代，讀書人大部分都希望通過寒窗苦讀博取功名利祿、錦繡前程，然而王陽明志存高遠，十幾歲就立志成爲聖賢。正是因爲他志向遠大，不流於世俗，

[1] 周敦頤、程顥、程頤、邵雍、張載，北宋初期中興儒學的五位代表人物，開宋明儒學之先河，被世人稱爲「北宋五子」。

加之詩書傳家的良好家風和他文治武功積纍的深厚功底，一生成就了「三不朽」之偉業。

反觀我自己，非常慚愧！我以前對發心立志並未真正放在心上，更不要提立大志。通過學習，我知道了所立志向有多大，直接影響我們的成果有多大。在修行上，我們如果不能理解、踐行、融入倒果爲因法，就會始終處在有爲法之中，就如希臘神話中的西西弗斯一樣，一直做著週而復始的徒勞無功的工夫。那麼如何能夠實現倒果爲因？首先我們要發此生成聖之志，而且此志是爲了天下蒼生、爲了全人類之福祉而立的。這樣我們做省察克治工夫才能得力。

我們都是爲了傳承聖學、弘揚文明相聚在新會工作，如果不立大志，我們如何能夠擔當起這份傳承和弘揚之重擔？人如何能大氣起來？當個人習氣和工作氛圍不相符時，我們就會被自己的小情緒、小感受所左右，自然會計較個人得失和感受，以致委靡不振、萌生退意。

如果不立大志，不放眼家、國、天下，沒有命運共同體的責任擔當和使命感，又談何傳承和弘揚文明！面對百般磨難和各種艱難險阻，一個經不住大風大浪的人必定猶豫退縮，必定敗下陣來，必定落荒而逃。所以一個人志向有多大，他的心胸眼界、責任擔當和成就就會有多大。當我們也志存高遠，世間種種蠅營狗苟、艱難困苦就無法阻擋住我們的步伐，畢竟山河在胸，何懼溝溝坎坎！

借事調心、煉心、覺心，是我們日常之踐履

與佛家、道家不同，儒家是將人之德性和生物性一起納入人性之中，於百姓人倫日用間踐行德化人生，成就人格，昇華身心。陽明先生提出「在事上磨」，借一切事調心、煉心、覺心，最終實現生命覺醒和終極關懷。

這其實非常適合我們現在人修學。現在的人幾乎都有自己的工作生活、家庭親情，難以如佛道弟子一般一生躲進山洞修行。在這種情況下，我們該如何修行？陽明先生爲我們提供了最好的答案，那就是毫不畏懼地去面對一切逆境和順境，借此調心、煉心、覺心，境況越是極端，越應拍手稱快，讓暴風雨來得更猛烈些吧！因爲這可以更好地磨煉我們的心性，讓我們一層層地蛻變和淨化，更好地轉化生物性、成長人性、彰顯德性。當心性從離其自己的狀態變成在其自己之時，我們就做到了「止於至善」，即通過下學上達，實現了學達性天。若我們每個人都能學習和踐行儒家聖學，人類之道德覺醒將指日可待。

人生是一場覺醒的歷程

文/於秉良

機緣巧合，在一位學長的引薦下，我有幸聆聽潘麟先生講授的「陽明心要」，豁然醒悟！

對於「陽明心學」，鄙人早有接觸，但認知粗淺，始終未能窺其全貌，對於其思想精要也認識淺薄。在爲期兩天的儒家經典公益課——陽明心要課程中，潘麟先生高屋建瓴，旁徵博引，通過大量的歷史案例和生動的譬喻爲我們展示了儒家文化發生、發展、演變的脈絡，既揭示了當代「陽明心學」研究的弊病，又彰明瞭「陽明心學」乃內聖心法的要義。其解說之精闢，令人嘆爲觀止！

先生縱橫五千年、貫通中西的大歷史觀，令人眼界開闊；

先生因中國儒家的沒落而悲憫無限的情懷，令人淚目；

先生對「陽明心學」與程朱理學之別鞭辟入裡的分析，講到精妙處，令人有醍醐灌頂之感！

兩天的課程學習下來，我沒有感到絲毫睏倦，甚至沒有任何走神，幾乎是全神貫注，如癡如醉，越聽越清醒，越學越喜悅。這種喜悅是來自心靈深處的，來自生命深處的，持久而深刻。隨後的這幾天，先生授課的精彩片段依舊縈繞在際，清晰悅耳，乃至夜裡做夢也綿綿不絕，整個身心充滿喜悅。

先生講到自上古先賢，從堯、舜、禹到孔子，再到王陽明，一直心傳著十六字真言：「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中」。這十六個字聖聖相傳，根脈不斷，正是儒家的精髓，儒學的正宗。後世儒學都不過是對這十六字心傳的踐行和註解。古聖先賢當年的思想言論一定不止於此，那卷帙浩繁的儒學何其廣大，何其磅礴，爲何唯獨這十六個字被如此重視，且口口相傳至今呢？

大道至簡，蓋因這十六字心傳是上古時期聖賢們明心養性之法，是最精要的概括。到了王陽明這裡，更是把儒學濃縮成了一個「心」字。儒學即「心」學。那麼「陽明心學」的核心要義是什麼？陽明在龍場悟道，究竟悟到了什麼？他的「心學」裡的「心」到底是什麼？這個「心」與「人心惟危」的「心」有何異同？與「道心惟微」的「心」又有何異同？聽了先生的課，我終於有所領悟。

「人心惟危」,「人心」是說每個人的身心所見都是基於後天的、形而下的、止於感性和知性的經驗智慧認知，而這種認知是極其膚淺的、片面的、局限的和蟲洞化的。事實上，在經驗智慧裡，我們每個人都不過是「坐井觀天」，每個人都困在自身經驗智慧的「井」裡，卻以爲自己看到的「天」就是全部，極其可笑。以這種局限的所見來指導我們的人生，是極其危險的，猶如在沙漠裡蓋樓，根基不穩，終將倒塌，所以說「人心惟危」。陽明先生所傳「心學」之「心」自然不是指這個「人心」。

而「道心惟微」中的「道心」，則是说能够体悟大道，或者说与道合一的“心”，是德性、心性，是与生俱来的、通透光明的“明德”之心。《大学》第一句就讲“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”。这里的“明德”指的就是“道心”。“明明德”就是彰明内在的德性，让心光明，止于最美好的境界。“道心”之“心”是先天的、形而上的、理性的先验

智慧。这与老子描述的“有物混成，先天地生”[1]的「道」本爲一體，也與佛經中說的「空」不謀而合。凡夫俗子只把身心之眼耳鼻舌身意的所見、所聞、所感、所知當作自己，乃至當成生命的全部，而對於那個與生俱來、無所不生、無所不能、無所不包、無處不在的「道心」竟然一無所知。芸芸眾生，終其一生都在捨本逐末，碌碌無爲，迷惑其中，無明而終，不免令人唏噓！可見，「陽明心學」的「心」正是「道心」，而非「人心」！

芸芸眾生之所以不知「道心」，只知「人心」，是因爲「道心」是「惟微」的，不容易把握。《道德經》中講：「道之爲物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。」[2]也可襯托出「道心」之微妙。「道心」只可以內悟，無法向外求得。向外求，越求越遠；向內求，瞬間可達。當年，陽明先生在龍場悟道，通達的就是此「道心」。

雖然「道心」如此微妙，深不可測，但並非無法企及。如何能夠通達「道心」呢？十六字心傳講得很清楚：惟精惟一！十六字心傳前兩句是對「人心」和「道心」的描述，以「人心」的「危」襯出「道心」的「微」。「惟精惟一」則是達到「允執厥中」的不二法門。「惟精惟一」可以稱爲「精一」工夫，就是去粗取精、去偽存真，不斷超越自我，最終學達性天，將所有的一切都轉化爲「一」，此時就得「中」了。

「中」是什麼？《中庸》講「喜怒哀樂之未發，謂之中」。程頤對此也作了深入的表述：「不偏之謂中，不易之謂庸。中者天下之正道，庸者天下之定理。」[3]中庸的「中」與十六字心傳「允執厥中」的「中」一脈相承，描述的就是那個天下的正道，是一種「未發」的狀態，也就是「惟精惟一」的「一」。而得「一」的過程在於「精」。這裡的「精」是工夫，而「一」是主體。「精一」的過程正是儒家所講的「下學上達，學達性天」。「下學」爲工夫，就是「精」；「性天」爲本體，就是「一」。

「允執厥中」是「惟精惟一」的結果，「止於至善」是「明明德」的結果，「致知」是「格物」的結果。由此可知，自古聖先賢以來的儒學傳承是一脈相承的，其道一也，是一不是二。

儒學起源於上古文明，經堯、舜、禹等，傳承到孔子編輯整理，再到春秋戰國以孔孟爲核心的儒學後人不斷發展，終成中華文化的主要流派。到漢武帝時，董仲舒提出「罷黜百家，獨尊儒術」後，儒學更是成爲皇家治國理政的核心思想，歷經數朝而屹立不倒。直至南宋，通過程朱之手，儒學再次發展到了一個新的高峰。朱熹的《四書章句集註》，成爲之後一千多年直至清朝滅亡的數個朝代億萬學子的教科書。

可以說，儒學就是中華文化的核心基因，是中華文明的獨特稟賦。可自「陽明心學」以後五百年來，儒學不斷沒落，乃至遭到批判和唾棄，甚至無人問津。儒學到底出了什麼問題？不能不令人深思。

通過本次儒家經典公益課——陽明心要的學習，我們知道了儒學的本質乃是「內聖」之學，即通過內省和踐行，向內探尋那個與生俱來的天性（或曰「德性」「自性」「良知」「仁」）。當我們找到了這個自在的、自生的、自明的、自覺的、自得的天性之後，生命自會朗現光明。須知生命自身是光明的、圓滿的，用佛家的話說是無上正等正覺的，祇是普通人肉眼凡胎，貪瞋癡慢疑五毒俱全，遮蔽了生命自性的光芒，使得我們顛倒妄想，捨本逐末，終日執著於

[1] 湯漳平、王朝華譯註：《老子》，中華書局，2016，第95頁。
[2] 同上書，第82頁。
[3] 《二程遺書》卷七，上海古籍出版社，2000，第148頁。

外物，而愈行離自性愈遠。當一個人修爲達到「內聖」之境，即心性彰顯了，彼時生命光明了、通透了，黑暗自會消失，煩惱立即不見，生命的終極解脫當下實現。這纔是儒學追求的終極境界。

朱熹終其一生筆耕不輟，著述可謂汗牛充棟，雖把整個四書全部重新註解整理，但他卻曲解了古聖先賢的儒學精髓，將「內聖」之道導向了「外王」之學。朱熹所講的「格物致知」與王陽明的「格物致知」雖然字字不差，但是方向和境界卻是天壤之別。朱熹的「格物致知」是形而下的、向外求索的，研究的是心外之物。他將「心」和「理」完全分開，形成二元對立的格局，積纍的是後天經驗智慧，發展出來的是自然科學。可惜生不逢時，朱熹先生的「格物致知」不僅未發展出自然科學，反倒將儒學的根本丟了，無意之中荼毒学人，貽害了後世近千年，可謂禍患無窮。

直至王陽明發展出「心學」——與其說是發展出，不如說是重新繼承和續接了古聖先賢的儒學正脈，儒學的光輝思想才得以重見天日。王陽明的「格物致知」有別於朱熹之學，其「格物致知」是形而上的、向內求索的，研究的心內之道。他提出「心即理」「心外無物」，認爲心與萬物本身就是統一的。王陽明所指向的是先驗智慧，要發展的科學是生命科學，這纔是生命的大本！《大學》有言「物有本末，事有終始」，陽明先生的心學，抓住了根本，抓住了因。「內聖」是本，而「外王」是末。「內聖」是因，「外王」是果。沒有「內聖」之道的指引和照見，就不會有「外王」的顯達和成就。同樣，沒有格物、致知、誠意、正心的「內聖」修爲，就不會有齊家、治國、平天下的「外王」事功。也因此，「立德」是根本，是內聖之道，而「立言」「立功」則是末流，是外王之術。不先「立德」而追求「立言」和「立功」是捨本逐末、徒勞無功的愚蠢之舉。

從朱熹到王陽明，儒學從外王轉回到內聖，歷經了數百年時間，完成了一次漫長的「精一」，終究重新得「中」。而「陽明心學」雖重振儒學之光，可在歷經了五百多年的挫折與動盪後，卻日漸黯淡，乃至蹤影無存。儒學沒落至此，不知孔夫子在世，會作何感想？

當今世界，西學興盛，西風壓倒東風，人們在科學和拜物的自然科學引領下正朝著心外的廣袤世界一路狂奔。至於奔向何方，未來究竟是福是禍，誰也不知道。但古聖先賢似乎對此早已給出了答案。

我們並不是否定自然科學的價值，沒有自然科學的發展不會有我們人類今日的物質文明，人類在大自然面前之所以日益強大，正是得益於自然科學的發展。但是衹有自然科學，沒有生命科學，只求「外王」，而不求「內聖」，這不正是朱熹與陽明的根本分歧嗎？沒有「內聖」的「外王」，「外王」還有真正的生命力嗎？「外王」能保持方向的正確嗎？如此「外王」下去，人類真的有未來嗎？「陽明心學」之所以要重新回歸「內聖」，正是要爲人類解答這些根本性的問題。

當今之世，我們的自然科學已經發展得越來越快，人們改造自然、利用自然的能力越來越強，未來的人類甚至可以走出地球，乃至走出太陽系。一方面，我們對於外部世界的駕馭能力越來越強；另一方面，我們卻距離我們的內在真我越來越遠。人類已經「失道」，遠離了古聖先賢的教誨，因果顛倒而不知其害，終將自食其果。

儒佛道三家聖賢、大德都在啟發我們：聖人之道，吾性自足。凡夫捨本逐末，苦苦外求，而不知道內在的自性纔是我們人生的根本！外在的一切以及我們人生所取得的一切成就都不

過是內在自性的顯化。因此，衹有下足「精一」工夫，不斷去除身心思想中的不良之物，知行合一，讓自性的光輝照耀我們的人生，纔是人生應有的終極追求。

聽了潘麟先生的儒家經典公益課——陽明心要，我更深刻地領悟到：人生就是一場覺醒的歷程。我們本自覺醒，本來就是「中」，就是「至善」，可是後天的感官、身心讓我們的本心蒙上了塵土，迷失了人生方向。而修行就是從後天返還先天，爲善去惡，去偽存真，棄丑求美，通過知行合一，不懈努力地在事上磨，克服人世間的一切困難和阻擋，終究達到徹底覺醒，實現生命的終極解脫，從而完成我們這一生的使命。

路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索！

良工心獨苦，辯以明公理

文 / 一省

在學習了「儒家經典公益課——陽明心要」之後，我遵從心靈的呼喚，繼續學習了儒家經典視頻課「王陽明傳記」和「《傳習錄》」，可謂滿載而歸。我數次想動筆書寫心得，又數次擱筆，原因無他，衹是畏嘆於潘麟先生此次講學之字字入髓、滴滴歸源，我實在難以窺見先生學問之藩籬。

「陽明心要」系列課程，係統梳理了從中華文明肇始之初的「十六字心傳」至宋代的「鵝湖之會」，再從明朝王陽明再創心學到近代熊十力師生努力復興儒學之過程中完整的儒家文化脈絡，也講述了中華文明的二次歧出歷程，以及儒佛道三家學問之異同。此外，課程還引領世人於精微處明辨經驗智慧與先驗智慧之區別，以及東西方兩種文明體系之不同性質與功能，從而有理有據地揭示出中華文明是紮根於生命（心性）的文明，是讓人人都能實現道德覺醒的文明，是使人類獲得終極自由的文明。課程帶領我從歷史的、社會的、人文的角度重新認識中華文明的本質，又帶領我從存在的、終極的角度去重新認識生命，讓我重新定位了自己的家庭責任乃至時代責任，並將其落實於生活中的時時處處。

由於深諳此次課程深遠的歷史意義，復因學力淺陋，使我無論如何落筆都感到語言和思維充滿了臨時性、支離性，而滯於言句、封於識解，不能表達出此課程智慧的萬分之一，因此衹能從無限啟迪中，從潘麟先生不得已之「辯」的角度來總結一二，以管窺此次課程之精彩。

一、治學之明辨

整個儒家經典系列視頻課似一明鏡，不僅能照見自身三觀之晦暗，更能照見社會上諸多似是而非的觀點之荒謬。學完課程，方明「何謂爲己之學」，「何謂傳道、授業、解惑」。先生在課堂上言傳身教，展現了一位儒者的治學、做人之風範。

首先，先生的授課無閃爍其詞處。「陽明心學」已大熱十年，被許多學者所共同迴避、含糊以對的「心學」之「心」該如何定義？這從課程伊始就被正面解答了，學習者聽得明明白白，感到暢快淋漓。要在眾所規避處直言不諱，足見先生之學力與工夫之所在，也可見先生大無畏之文化擔當精神之所在。執筆者如執刀，纖毫不昧，僅此一點，在當今異常浮躁的時代就實屬難得。而作爲大眾，我們中又有多少人意識到這是一個儒者極其可貴的品質？這究竟是花了多少心血、下了多少工夫，才換來的成就？如果我們想成爲一位真正的儒者，就應當學習這樣的精神，培養我們的思考力、揀擇力、擔當力，從嚴治學。治學之風的好壞取決於這個時代的每個人是否真正熱愛讀書，是否懂得讀書，是否願意苦讀書。

其次，先生的授課公正嚴謹。《傳習錄》的版本多達上百種，雖然本次課程已選擇了相對接近原貌的版本，但因「陽明心學」是生命之學，是儒家實修實證之學問，而如今大部分註解者缺乏長期篤實的踐履工夫，習慣性以西方哲學的角度來解讀東方聖學，故存在許多謬誤。先生不得不對這些偏頗之處一一考證，並重新講解以恢復其本義。到了課程後期，我驚覺自己也能在先生指出錯謬之前發現哪些註解明顯有偏差以及錯在哪裡。這不得不說是個可

以實實在在自驗的收穫。課前，我已三次研讀《王守仁評傳》和《傳習錄》，卻依然人云亦云，不曾發現這麼多的錯處。可見是自己平時讀書太少、用功太淺，多年來養成了懶于思考、淺嘗輒止的學習習慣所致。它們如附骨之毒，時刻阻礙著我的修學，使我不能長進。蓋因此前的我未曾立志，未能省察而將其根拔出來。此處便是「爲己之學」與「爲人之學」的分野處啊。我在課程選用的教材書上記了滿滿的筆記，課後，我將它們珍重置於家中書架的高處，深感課上聽到的註解筆記價值千金，當留給兒孫傳家共讀。

再次，先生對講學時所涉思想家的評價皆無私無偏。真理者，超越時空、顛撲不破之謂也。每一位聖人皆因彰顯了先驗智慧而通達生命真理，具有超越時代的一面，但也因其身處特定的時空而受限於時代，其思想也難免有局限性和片面性。課堂裡每遇陽明先生不能清晰回答先驗智慧與經驗智慧之區別這一癥結時，或當陽明先生溺於門戶之見並在治學不明的情況下盲目貶低佛家和道家學問時，潘麟先生必毫不留情地指出陽明先生的不足之處。

此外，先生對儒家的臧否也很公正。先生指出儒家雖注重歷史，卻缺乏對歷史發展的客觀規律、生產力發展規律的洞察，發展不出馬克思主義哲學這樣的經驗智慧之結晶，使中國幾千年來的政治、經濟、科技等得不到質的改變。究其根本，是因爲儒家只注重先驗智慧，不注重經驗智慧所致。對於儒者盲目迷信上古時代和其輕視經驗智慧的言行，先生予以了公正的批評。其公正明辨，令人耳目一新。

此外，先生學深如海，除了通達儒、佛、道等東方文化，也深諳西方心理學和西方哲學，因此先生並非是以坐井觀天的態度對當今許多流行的觀點隨意附和下結論，而是對其進行了詰問。例如，爲何我們不能擅自談論儒、佛、道三家是一家或不是一家？爲什麼自然科學必誕生於西方？什麼是西方的存在主義哲學？它的研究停留在哪個高度，是否究竟？西方心理學關於心理疾病患病的標準是何時誕生的？心理疾病痊癒的標準又是什麼？西方心理學乃至西方哲學何以有別於東方生命學？……先生的一切講授都不限於陳述觀點，而是有著客觀的依據與深刻的思考。因此，整個課堂也是一場跨時空、跨學科、跨領域、跨文化的文化盛宴和通識盛宴。

凡此種種學問之明辨，舉不勝舉。如先生所說，所有的學問從治學之初，我們就必須明確它的起點和歸宿，必須透徹學習它所涉及的所有領域和關節。作爲思想家，則要回溯到文明進程中上一代思想家的扭結處、中斷處來繼續思考，繼續前行；作爲講學者，則應清晰、透徹地研究講學所涉的每一個問題，言之有據。這當然是不容易做到的，需要數十年甚至半生安於治學之寂寞並不斷努力。因此，步入這樣莊嚴的課堂，作爲學習者，我深深地感到被給予了最大的尊重。

二、理異而果二

自 2016 年接觸先生思想，我就發現先生自 2012 年歸國後，在其參與的各類文化活動、公開講學和採訪，以及先生的著作中，都一直在反覆闡明和廓清人類存在的兩種智慧——經驗智慧與先驗智慧，告知我們二者有著本質的差異，萬不可混淆。

「經驗智慧」是西方文化語境下的「心」，是後天形而下之「心」，亦爲「十六字心傳」（人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中）中的「人心」。它起始於感官，昇華爲知性。一個人通過長期的見聞、邏輯與推理之積纍和訓練，培養出對外界知識與信息之整理、歸納、

判斷、分析、整合、反省等能力。此「心」認知之真理是客體世界（又名「現象世界」「物理世界」「形下世界」）中的事物形構之理，發展出了自然科學和社會科學。自然科學和社會科學發展的結果是把人類從自然界和社會的重重壓迫與束縛中解脫出來，給人類帶來外解放——外在於我們的客體世界之解放。

「先驗智慧」來自人人本有的先天之心、形而上之心，此即爲「十六字心傳」中的「道心」。此「心」認知的真理是主體世界之理，即事物存在之理，事物的存在屬性和存在關係等本體真理，發展出了生命科學。此「心」的認知方式是超越式直覺和反省式覺知，其認知結果是有效地將人們從身心的重重異化與局限中解放出來，給人類帶來內解放——生命的徹底解放（生命終極覺醒與圓滿）、人生終極關懷之實現。東方文化孕育的儒、佛、道三家學問，皆隸屬於生命科學，有著博大的義理體系和完備的實踐標準。（詳情請參見潘麟先生生命科學系列經典著作和《新國學宣言》《爲什麼反對「用西方文化解釋東方文化，用自然科學解釋生命科學」》等文章。）

課前，我對此兩種智慧在概念之區別上已不再陌生，然而經「陽明心要」系列視頻課學習，我纔發現自己之前的認識是膚淺的、僵死的，並未切實理解先生花費多年心血去闡明二者之苦心。此前，我僅僅是從文字句義上理解這兩種智慧，或從日常生活和社會上流行的現象裡觀察到用自然科學或社會科學來解釋生命科學所帶來的流弊，但這是有限的，支離的。文化是歷史之沉澱、積纍和延續，不深入歷史，就無法徹上徹下地瞭解文化的軌跡。

《傳習錄》裡記錄的都是王陽明與其弟子間的日常問答，而本次課程應是自「陽明心學」問世以來，首次逐字逐句地講解《傳習錄》。因此，在先生的引領下走進《傳習錄》，我纔立體而細微地看到每一例問答都鮮活地呈現出因混淆了兩種智慧而給古人們帶來的重重困擾，以致他們不知如何安放自己的生命、學問以及生活。整部《傳習錄》，實質上是延續南宋朱熹與陸九淵的「鵝湖之辯」。「鵝湖之辯」實際是一場經驗智慧和先驗智慧之辯，但由於朱熹和陸九淵並沒有區分清楚這兩種智慧，致使他們衹是各說各話，誰都無法說服對方，就注定了它是一場無法匯通的對話。儒學本是先驗智慧之學，卻被朱熹硬生生地錯解、改造成了形而下的經驗智慧之學，導致儒學失其宗旨。後來朱學成爲官學，天下學子學習的都不再是正宗儒學，而是經由朱熹錯解、改造之後的儒學。朱熹之誤一直貽害到陽明的時代。陽明先生的弟子也大多受朱子影響，思維出現了諸多混亂和困惑，迫使陽明先生不得不去努力糾正。即使是中國歷史上公認的最後一位成就了立德、立言、立功之「三不朽」的聖人王陽明，在試圖還原儒家本源時，都葛藤纏繞，多有缺失。

陽明歿後，聖學迅速衰敗的原因也在於後學無法分清經驗智慧與先驗智慧。誤用經驗智慧來肢解聖學，豈不南轅北轍？課堂上不斷響起嘆息聲，此起彼伏，有時先生衹是朗讀完原文，尚未開口，我們已集體會心大笑，而後又無奈且心酸地搖頭。古人以及他們所生活的這段歷史如鮮活的畫面，紛至沓來，古今生命就這樣跨越時光在此相遇。雖然我們學習者有不同的性別、年齡、職業、文化水平，但完全不影響在課堂上的同頻共振。也唯有如此之經歷，我纔超越了句義，不再乾癟癟地對兩種智慧和對建立在此兩種智慧之上的東西方文明作生硬的定義和形式上的區分。

聖學乃生命之學，它必定是鮮活的、全息的、引起共鳴的，它存活於炎黃子孫的血脈裡。我們是怎麼把它弄丟的？此病此痛在自身自心上，它怎麼可能衹是供閑暇裡隨意瞭解一下，

與生命掛空的無關之學？數代以來，即使是對歷史、文化頗有涉獵者，也鮮有人全面、細緻而深入地考證中華數千年之文脈。若我們僅僅依靠一點熱情讀讀《中國通史》，看看某家某學的幾本著作，學學他人盲人摸象般作出的文章和觀點，是無法培養出高深的學術素養和全面深刻的歷史觀的，即使我們讀了車載斗量的書，也不過是套上更厚重的意識模式而陷於書山識海中不得而出罷了。幾百年來，有多少碩儒、學者、思想家不是溺於此？！唯有受到強烈大愛和使命感之驅使，數十年如一日地以生命讀書、以生命實證之人，方能衝破千年文明之迷霧、時代之黑暗、人心之墮落而將聖學復興於世。今天，有幸走進課程的學子都借助了無數先賢和先生的慧眼與肩膀，站在了一個全新的高度上去透視文明文化，也讓個體生命來到了重要的蛻變時刻——立志成爲聖賢。如何不欣喜？如何不難忘？如何不震撼？

生命的内涵是超越二元之真、善、美。此“善”即是儒家所注重的“道德”（指先天本有之自律道德），这是我们获得生命全面觉醒的入手处，也是终点处。如《尚书》的八个字“皇天无亲，惟德是辅”所言，若想获得自身存在的自洽性与圆满性，人人皆需修身养德，通过生活中的每一件事来调心、炼心、觉心，格物以致良知，下学而上达，与道德（良知、心性）打成一片。儒家不离常道，以伦理觉醒引发道德觉醒，道德觉醒便是生命觉醒，从而圆满生命。课堂上有一句发人深省之言：“中华文明乃是诞生于二河五岳的文明。”一方文明养一方人，中华文明的胎记和基因已深深地刻在每个国人的生命之中。归根结底，作为华夏子孙的我们唯有自觉担当起“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的历史使命，重新续接中华道统，复兴中华文明于当世，方不负圣贤之教化！

經驗智慧雖然能夠大力推動社會的生產關係和生產力，但因此智本質是自我的、局限的，故我們若過分追求經驗智慧，往而不返的結果就是讓無限豐富的生命世界越來越物質化、機械化、空洞化和碎片化。對此，先生指出：經驗智慧與先驗智慧如鳥之雙翼、車之雙輪，缺一不可。必須同時注重經驗智慧和先驗智慧的發展，人類才能獲得真圓滿。故曰，經驗智慧和先驗智慧之辯是人類文明不容迴避的真理之辯，是生死關頭之辯：不辯無以明天下之公言公理，無以扭轉、化除人性中的黑暗，無以彰顯、貞定生命中的光明，無以回歸人類文明發展之正途，無以開風氣、牖民智。

《傳習錄》中，王陽明默坐良久，評價文中子續寫六經的發心是「良工心獨苦」。孔子「刪《詩》《書》，訂《禮》《樂》」，所爲何也？孟子豈好辯哉？皆不得已而「辯」也。千古聖人，此心同，此理同。若明先生講學用心之良苦，我等豈能錯過？豈能傳而不習？

走進儒家，開啟德化人生的第一課

文 / 吳春華

金秋十月，丹桂飄香。我等來了盼望已久的「陽明心要」公益課。課程以通達而圓融的智慧，條分縷析、深入淺出地爲我們釐清了儒家重要概念如自律道德和他律道德、先驗智慧和經驗智慧等的區別，闡述了道心與人心、格物與致知等的深刻內涵。在這一場精神的盛筵中，我收穫了很多，現分享幾點如下：

不聽「陽明心要」，不知對儒學的誤解之深

以前，因爲對儒學認識得膚淺、片面，我不喜歡儒學，總把此學跟陳規陋俗聯繫在一起。一提儒學，我就會想到教條、死板、僵化、束縛等負面的詞。聽了「陽明心要」公益課，我纔知道儒學是生命之學，是道德之學，它致力於教導人們實現道德（生命）覺醒，致力於教導人們彰顯良知。比如，儒家提出的仁、義、禮、智、信、溫、良、恭、儉、讓，並不是強加於人的一種外在的束縛，這是人的內在德性，我們在日常的起心動念和待人接物中，應時時以此自律自省。又如，儒家提出「立身行道，揚名於後世，以顯父母」，並不是因爲儒家耽於世事，追名逐利，而是重在教人「立身行道」，借生活中的每一件事調心、煉心、覺心，做道德工夫，知行合一，以實現道德覺醒。

不聽「陽明心要」，不知對儒者的認知之謬

以前，我覺得儒者就是腦中有一堆條條框框，滿眼盯著瑣碎之事，整日活得戰戰兢兢的人。我對儒者的認知，一直停留在迂腐、刻板的老學究形象中。聽完本次公益課，我重新認識了儒者，方知我的謬見緣於我的俗知俗念，緣於我骨子裡的「小」——我只見「小人儒」，不見孔孟、陽明等聖賢大儒的德性光明。

所謂真正的儒者，是大丈夫，是真英雄。日常，他們能於灑掃應對之中，踐行正心誠意的工夫，涵養德行；經歷種種磨難、遭遇，他們不沉溺、不逃避、不屈服；風雲變幻的時代，他們更是心懷天下，昂然而立，爲國家、爲民族擔起自己的責任與使命。正如王陽明先生，他從小就立志要讀書學聖賢，對聖人的身傳言教念念不忘，之後他在遭遇謫貶、追殺等逆境時，他以「聖人處此，更有何道」自問，站在聖賢的角度思考、行事，將聖賢的品德落實於言行，體現於身心；在朝廷遭遇民變、叛亂時，他以民爲重，出死力爲國家平定大亂。他用一生，詮釋了「此心光明，亦復何言」。吾輩後學，除了敬之、愛之，應倣法聖賢，立成聖之志，踐行聖賢之教，爲善去惡，將聖賢的境界、聖賢的德行活出來。

不聽「陽明心要」，不知人生的價值和意義何在

人生的價值和意義究竟是什麼？絕大多數人爲自己找了一些虛假的價值和意義，聊以安慰不知所措的人生，而後顛倒錯亂、渾渾噩噩地隨世沉浮。通過公益課學習，我們可以從聖賢的開示與教導中領悟真正的人生價值和意義——成爲聖賢，進而走上一條德化人生之路。

課程讓我明白了此生的責任與使命，那就是「立德」，即盡此一生，盡一切努力，實現道德覺醒。

之前，面對每天應接不暇的工作，我會覺得壓力如山，很焦慮，會有虛耗生命的哀怨，會有對終極歸宿的迷茫……但現在我明白了，生活處處是道場，人生時時可修行。如果我能「無念爾祖，聿修厥德」，念念不忘聖賢之德行教化，時時以聖賢自律自省，那麼我就走在道德覺醒的路上，就走在回歸心性的路上。自此，我的心安穩了，我也更有勇氣面對生活與工作的磨礪了。今後，我會安安心心、踏踏實實、盡心盡力地做事，把生活中遇到的每一件事、每一個人，都看作是調心、煉心、覺心的對境，觀照自己內在的起心動念，以及外在的一切言行，格除內心中隱藏的貪瞋癡等不良之物，努力回歸光明之本心。

總之，「陽明心要」乃走進儒家、開啟德化人生的第一課。不聽「陽明心要」，不覺儒家於日用中正心立德之善；不聽「陽明心要」，不明儒家「學達性天」之妙。儒家聖學教導我們於日用中修德修善，悟道入道，這更適合當代人踐行。因此，我們聽明白了「陽明心要」，此生就不會渾渾噩噩，就不會錯用身心了。

再現禮儀之邦

文 / 君澤

荒蕪的人生

我出生於一個普通的農村家庭，父母和奶奶並不懂如何管教我，加上他們溺愛的緣故，因此我的成長歷程，基本是一個任性胡來、野生野長的過程。

依稀記得，小時候沒讀書時，我還能比較老實地聽長輩們的話，跟著他們祭祀祖先，那時候雖然不懂事，但還是感覺挺快樂的。可自從讀書後，識了一些字，加上小學、中學的學習成績一直很好，老師們都非常寵愛自己，就自以爲比長輩們厲害了，就不願意聽他們的話了，開始和他們對著幹。那時候我經常問他們：「爲何我們必須要跪下來祭祀祖先？」他們都不能回答出一個所以然來，彷彿衹是因爲做所以做。因此，我衹能按照教科書所說的得出一個結論，長輩們的行爲都是封建迷信，有時還要扣上一個「禮教吃人」的帽子。

後來，我還把這種抗拒的範圍擴大到大人們的待人接物上，討厭一切禮儀擺設，覺得婚喪嫁娶的程序很是繁瑣，還要迎來送往，認爲他們在搞繁文縟節，衹是在形式上做做樣子，並不是發自內心去做，讓我覺得好虛偽、矯揉造作和迂腐。

我正變得越來越不孝，卻認爲自己是越來越優秀。因此，長得越大，讀的書越多，我就越叛逆，可以說是一路狂奔在不歸路上。長輩們也拿我沒辦法，因爲他們在教導我的時候，我總是問他們爲什麼要那麼做，他們總是回答不出來，我當然就不按照他們說的做，而要按照自己的想法來做了。後面這種叛逆的範圍越來越大，大到把人情世故、鄉風鄉俗、規章制度都認爲是禮教吃人般的束縛。既然是束縛，我當然要掙脫，因爲衹有這樣，我纔能獲得自由。

二十多年過去了，我發現自己並沒有獲得自由。我將「自由」追逐到極致的同時，也將身心放逐到了極致，荒蕪到了極致。二十多歲的時候，我明顯地感到自己不懂待人接物之道，不知何所當爲、何所不當爲，不懂如何安頓身心，變得冷漠無情和麻木不仁，成爲一個愛無能患者，沒有任何力量支撐自己，陷入了重重的孤獨、空虛、煩惱、痛苦和黑暗中，內心充斥著滿滿的抗拒、分裂、戾氣、怨恨，越來越感覺人生無望。

轉折的到來

漸漸地，我發現自己越來越不認識自己了，小時候那個對一切事物充滿著好奇和感情、對長輩們那麼忠誠熱愛、對小玩伴們懷著純真友愛的人，怎麼一去不復返了呢？我不能容忍這樣的自己，我渴望改變，渴望變成一個溫暖友愛、雍容大度、溫柔敦厚且智慧的人，渴望找到自己的使命，渴望讓自己的人生充滿意義。

內心的強烈渴望，讓我從大學開始就不斷關注身心靈方面的課程，並嘗試學習。大學畢業後，乾脆到一家身心靈培訓機構工作，因爲這樣可以學得更多。但學了兩三年下來，我發現自己越學越迷茫，越學越混亂，越學越分裂。世界上到底有沒有顛撲不破的真理，值得我付出一生的努力去追尋？世界上到底有沒有終極的學問，讓我放心交託？世界上到底有沒有

和老子、孔子一樣的聖賢，讓我追隨？如果我能遇到一位生命導師，那該多好啊！

2014年一個偶然的機會，我看到了潘麟先生博客上發佈的一篇關於評論身心靈亂象的文章。雖然我也是在身心靈培訓機構工作，但我並不因此袒護這個圈子，反而覺得文章句句屬實，言之有理。不久後，正好有一場先生親自講授的公益課，我毫不猶豫就報名參加了。依稀記得，參加課程之前，我內心中有好幾個疑問，百思不得其解。沒想到，先生好像知道我有這幾個問題似的，在課上就把它們全部解答了！先生講學是如此有根有源，如此包羅萬象，如此智慧生動，如此啟迪人心，這不就是我苦苦尋找的終極之學嗎？這不就是我渴望的人生導師嗎？

此後，我便開始了馬不停蹄地學習先生的著作、講學視頻，也創造盡可能多的機會參加先生的課程。隨著學習的深入，在先生的教導下，我明白了自己的病根之所在。正如先生所說的「我們的大腦，我們的人生，我們的靈魂，要麼被真善美佔據，要麼被假惡醜佔據。不可能像我們想得那麼美，既不追求真理，大腦也不會被那些邪惡的東西所佔據。那衹是我們的一廂情願，事實上我們是做不到的」。先生又說：「文化不暢通，身心必不暢通，邏輯必不暢通，情感必不暢通。反之，文化暢通，我們纔能獲得最大限度的身心暢通！」

回顧我二十多年的人生歷程，之所以一路狂奔在不歸路上，讓身心如此荒蕪，情感如此枯萎，不就是因爲沒有深入學習儒佛道這樣的文明文化而不明事理所造成的嗎？反之，我接受的都是一些「我認爲」「我覺得」的經不住考驗和推敲的邪知邪見，視禮儀、規矩爲猛虎，不願意按照規矩來規範自己，所以整個人生衹能被自我、邪惡所主導，結果是成功地讓自己變成了一個自私自利、毫無規矩、毫無威儀的人格癱瘓之人。

還是俗話說得好，「沒有規矩，不成方圓」。

沒有給身體立規矩的結果，就是站無站相、坐無坐相，行站坐臥沒有任何威儀。有一次我無意間給自己拍視頻的時候，才發現自己的動作與先生相比，是那麼醜陋，有一種令人討厭的感覺。

沒有給語言立規矩的結果，就是不知什麼當說、什麼不當說，說出去的話，不經意間傷害到他人，自己也渾然不覺；或者廢話連篇，抓不住事情的重點；或者表達不夠清晰、準確，很容易讓他人產生誤會；……

沒有給思維立規矩的結果，就是雜念紛飛，思考問題不能集中注意力，做事也是三心二意，時間都在悄然間被浪費了。

規矩從哪裡來？最終極的規矩，必然來自聖賢的教導。

明白了這些之後，我暗下決心，立下志向：一定要苦讀聖賢書，下一番苦功，將強大的自我、五毒、習氣等祛除，回歸真善美，成爲真君子，成爲合格的生命科學傳承者。

與此同時，我也非常清楚，過去的自我、習氣如此強大而頑固，早已如蛆附骨般滲透到身心的方方面面，要想將它們淨化、昇華、轉化爲無我、慈悲和光明，活出往聖先賢們的君子人格和威儀，不是喊喊口號就能實現的，是必須要像先生一樣學富五車，嚴格地按照聖賢的教導來做，讓自己鑽進規矩的竹筒裡，進行一次次如蟬脫殼的蛻變——也許需要五年，也許需要十年，也許需要二十年乃至更久，才能完成。因此成長必然是痛苦的，是故先生說：「人生衹有兩件事——墮落和覺醒：墮落伴隨著痛苦，覺醒伴隨著辛苦。」但無論多麼辛苦，都是值得的，因爲我深知，如果不按照聖賢教導錘煉一番，我的人生就無望了；反之，如果

我暫時忍受住十幾二十年的痛苦，最後成功地破繭成蝶，那將是多麼值得期待的一件事情！

禮教吃人嗎?

先生在講學中有提過，我們之所以如此不遺餘力地傳播包括儒佛道在內的聖賢學問，其中一個重要目的，就是讓中國再現禮儀之邦、道德之邦、文明之邦。

我們中國自古以來就被譽爲「禮儀之邦」，爲什麼說要「再現」呢？那是因爲「禮儀之邦」早已成爲過去時了，現在的社會可以說是禮崩樂壞、道德淪喪，一切向錢看，出現了很多缺德的事情：諸如自古以來都是欠債還錢天經地義，現在卻是「欠錢的是大爺，借錢的是孫子」；古人大多時候比的是朴素、勤勞、真誠，現在的我們比的是虛榮心；古人把讀聖賢書放在首位，現在的我們把賺錢放第一位；古人自覺懲惡揚善，現在的我們見義不爲……

原因何在？还是在于“五四”运动以来，西学东渐，我们全盘接受了西方自然科学和社会科学，而把包括儒学在内的中国传统文化彻底抛弃，不仅如此，我们还将孔孟开创的礼乐文明斥为吃人的礼教（却不知其因——講說聖學之人沒能切實領悟之，做不到方便善巧地運用，致使其學終被異化爲吃人的禮教），從此以後我們便視之爲猛虎，自然出現了禮崩樂壞的現象。我們國人早已不知禮爲何物了，早已不知德爲何物了。因爲無知，所以無畏，我們成功地把禮儀之邦丟棄了。何其悲哀！

但禮樂文明僅僅是吃人的禮教嗎？這其中到底有什麼誤會？今天，我們要重拾禮儀、重振道德、再現文明，就要深刻理解禮儀及其背後的禮義或曰道德爲何物，如此才能將其切實貫徹、落實到身心中。

禮儀不是外在的繁文縟節，也不是我們現在所理解的握手、點頭、微笑、擁抱等禮貌、禮節。先生在「陽明心要」課程中提到，儒家的不共之處是，通過在人倫日用間，踐行「仁義禮智信、溫良恭儉讓」等德目，下學上達，實現道德覺醒、生命覺醒而成就聖賢，獲得終極解放和自由。換一句話說就是，儒家是要把整個社會所有階級、所有層面、所有角度，包括音樂、禮儀、藝術、體育（古時稱爲「射御」）等在內觸目所及的一切，全部變成實棧道德和生命的工具，全部變成證悟道德和生命的道路。如此它們就全部有了意義，否則衹是成爲一堆束縛我們的枷鎖。從這個層面來說，「禮」衹是儒家的一個工具。儒家不是爲了禮而禮，它注重禮是爲了彰顯禮背後的禮義、道德、生命（道德能給我們帶來什麼，下文將詳述）。因此，禮儀是下學，道德是上達；禮儀是手段，道德是目的；禮儀是外形，道德是根源。

儒家的「禮」，是廣義之禮，是指政治制度、社會制度、思想文化以及祭祀的各種規矩。那麼這些規矩是由誰來定的呢？他們爲什麼要這麼定呢？他們爲什麼要定成這個樣子而不是別的樣子呢？

先生說，儒家的「禮」全部是遵照內在的先天本有的形而上的道德（天理、心性、德性、良知）來定的，不是亂定的。因此，制禮作樂的前提是必須要見到或證悟那個先天本有的道德。見到或證悟道德者何人也？唯有聖人。因此，衹有聖人才有資格制禮作樂。

所有的禮儀，全部源自先天的道德，最終回歸先天的道德。因此，做好外在的禮儀，是讓我們回歸那個終極歸宿——先天道德的，是讓我們獲得自由和解放的，是故孟子曰「理義之悅我心，猶芻豢之悅我口」。它根本就不是我之前所理解的那樣，僅是一堆吃人的教條，

這是天大的誤會！而我們之所以產生這個誤會，也是有歷史根由的。

用先生的人之三性[1]思想，來看待這個問題，則一目瞭然。因人有生物性的一面，故有飲食需求、睡眠需求、性需求等生物性需求；因人有人性的一面，故有感情需求、藝術需求、社會需求等人性需求；因人有德性的一面，故有圓滿與解脫之需求，如充分實現真、善、美之需求等回歸德性的需求。

儒学就是指导我们超越生物性，进入人性和彰显德性的道德体系。但超越生物性，不等于排斥生物性。生物性中所含的暴力、冲突、分裂、冷漠、仇恨、非理性的负面倾向，是必须要将其约束在一定范围内，并规范、引导而使其得以净化、升华和转化的；但对生物性当中的合理需求，则需要给予充分的尊重和满足。

儒學在孔孟時期，相對而言，還能尊重生物性需求，並給予相應的滿足。問題是，儒學發展到南宋時期，並沒有處理好三性關係，衹是簡單地把生物性需求視爲不道德或反道德而排斥、壓抑、拋棄之，逼迫人們做選擇：要學儒學，選擇人性和德性，就不能有生物性。這時的儒學，已經逐步變得僵化、教條起來，衹是爲了約束而約束，忘記了其目的是覺醒道德而成就聖賢（這與朱熹不理解儒學本義，將儒學改造爲後天的經驗之學，使其失卻成聖之宗旨，有極大的關係）。在此背景下，人們活得越來越壓抑和苦悶，到了明清時期，情況變本加厲，社會上出現了很多滿口仁義道德的偽君子，當然讓人們反感。這時候，被異化後的禮教的確是吃人的（但我們要明白，真正的儒學不僅不教條，反而是很生動活潑的），人們衹能選擇反抗。1919年11月1日，吳虞發表《吃人與禮教》，文中說：「我們如今應該明白了，吃人的就是講禮教的！講禮教的就是吃人的呀！」直接將孔孟的禮樂文明跟吃人的禮教畫了等號。「五四」運動之後，人們的生物性需求是不再受壓抑了，受西學東漸影響走向了另一個極端，唯生物性需求馬首是瞻，漠視、嘲笑、拋棄人性和德性之需求，結果使堂堂禮儀之邦淪爲禮崩樂壞的國度。

今天，我們必須吸取歷史的經驗教訓，無論是個人、家庭還是國家，都要同時注重三性之需求，才能健康發展。我們認爲生物性不全是非道德與反道德的，其中的飲食需求、安全需求和性需求等，在一定的前提下是合理的，即合乎道德的。這個道德，名曰「生物性道德」。生物性道德是最低的道德，人性道德次之，自律道德最高。生而爲人，不能僅僅停留在生物性道德上，還要進入人性和德性層面，因此禮儀就顯得至關重要了。

「包括禮儀在內的所有儀式，隨著時代之變遷而有興衰和損益，這是難免的。但生活中的儀式，特別是修行上的儀式，可以很簡化，但永遠不能徹底取消。」（《〈中庸〉心要》）爲何這麼說呢？且看古聖先賢是如何定義和看待「禮」的。

孔子曰：「夫禮，先王以承天之道，以治人之情，故失之者死，得之者生。詩曰：『相鼠有體，人而無禮。人而無禮，胡不遄死？』是故夫禮，必本於天，殽於地，列於鬼神，達於喪、祭、射、御、冠、昏、朝、聘。故聖人以禮示之，故天下國家可得而正也。」

——《禮記・禮運》

孔子曰：「入其國，其教可知也。其爲人也，溫柔敦厚，《詩》教也；疏通知遠，《書》教也；廣博易良，《樂》教也；潔靜精微，《易》教也；恭儉莊敬，《禮》教也；屬辭比事，《春秋》教也。」

[1] 人具三性：生物性（獸性）、人性和德性。

——《禮記・經解》

子曰:「禮也者，理也。樂也者，節也。君子無理不動，無節不作。」

——《禮記・仲尼燕居》

凡人之所以爲人者，禮義也。禮義之始，在於正容體、齊顏色、順辭令。容體正，顏色齊，辭令順，而後禮義備，以正君臣，親父子，和長幼。

——《禮記・冠義》

「我們由此可以清楚地知曉，夫子十分注重外在的禮樂制度，因爲這是維護家國天下之和諧與繁榮的根本（綱維），如擎天柱一般支撐起個人的人格之天和家庭與國族之天，其重要程度不言而喻。但夫子更爲強調禮樂之源，即他律道德背後的自律道德，喚醒自律道德（良知）並將其落實和透顯於身心言行之中，纔是夫子諄諄教導之宗旨、誨人不倦之本意。」(《〈中庸〉心要》)

道德的本質

上述文字提到，道德其實分兩種：他律道德和自律道德。所謂「他律道德」，即來自外在的、後天的、形而下的法律法規、禮儀風俗等各種強制性的規範，屬於經驗智慧。禮儀就屬於他律道德，它是可以隨著時代的變化和需要而更改的，並非不可移易。所謂「自律道德」，即來自內在的、先天的、形而上的心性、良知、生命、德性、仁等，具有真善美三德，人人本自具足，能給我們帶來內在的終極解放自由，屬於先驗智慧。自律道德是不可移易的真理。儒學肇始之際，就是自覺建立在自律道德（先驗智慧）之上的，以指導人們彰顯自律道德而成聖成賢爲根本宗旨。

當我們經過一番內聖工夫修行，自律道德彰顯（成聖）之後，必然自動自發地讓我們的言行舉止合乎規矩、禮儀和法度，就如孔夫子，「子之燕居，申申如也，夭夭如也」，即使閑居之時，也非常整齊，和樂而舒展。這時「不存在如何去當好兒子或丈夫，如何去當好朋友與下屬（臣）等問題，也無需在『如何』上糾纏忖度，因爲心性先天本有之自律性（德性）是不學而能的良能，是不慮而知的良知，是『此理自明，當惻隱處自惻隱，當羞惡，當辭遜，是非在前，自能辨之』。」但在自律道德彰顯（成聖）之前，作爲凡夫的我們，還是得按照聖賢的教導，主動遵守各種規矩和禮儀來規範自己，與此同時，要時刻不忘「上達」，遵守禮儀是爲了彰顯其背後的自律道德，方不會被其所縛。

此篇文章所言之「道德」，主要是指自律道德。那麼，道德具有怎樣的內涵呢？下面列舉幾項特點，以助大家明白。

(一) 德是真正的護身符

「德是最勇猛的金剛，能摧毀一切邪惡、煩惱。我們不需要去學一堆方法，衹要一個德就夠了，衹要有德，一切水到渠成。」

(二) 德是有威的

「『赫兮咺兮者，威儀也』，形容君子之德風威儀，如烈日照射出萬丈光芒一般，炫耀得讓人睜不開眼睛，不敢正視。如此威儀萬千之君子，因爲他的整個形意皆爲心性之彰顯流行，皆爲仁義道德之化身。民眾見之，如見日月。僅此一視，終身難忘。」（《〈大學〉廣義》）

劉義慶《世說新語・容止》中山濤評論嵇康說：「嵇叔夜之爲人也，岩岩若孤松之獨立；其醉也，傀俄若玉山之將崩。」這等君子風采，可不是僅此一視，終身難忘嗎？

（三）德是化力

孟子曰：「夫君子所過者化，所存者神，上下與天地同流。」由於君子是道德的化身，故其「所過者化」之化力，實則是道德的化力，若我們彰顯了內在的道德，成爲一名君子，我們也會擁有此化力，而以超乎我們的想像純化一切，正所謂「德之流行，速於置郵而傳命」。

「此德性又如決堤之江河，浩浩蕩蕩，所行之處，一切山丘、一切阻塞，悉數衝破而化除之，故孟子形容之『沛然莫之能御』。山丘、阻塞者，比喻意也。其於身體，喻爲一切氣血經絡病患之糾結紊亂；其於心理，喻爲一切無明習氣，私心雜念；其於行爲，喻爲一切顛倒妄動，非理性不如法之行；其於社會，喻爲一切假惡醜之存在；其於天地，喻爲一切陰陽失調，萬物失序。」（《〈大學〉廣義》）

（四）德知一切

當彰顯了自律道德，我們自然擁有聖人那樣的大智大慧。「『唯天下至聖，爲能聰、明、睿、知，足以有臨也』，整句大意爲：與天下爲一體的至聖，他有著「其大無外，其小無內」的靈敏之聽覺、透徹之視覺、通達無礙之心靈、大徹大悟之智慧，其無窮博大與峻極高深之生命呈現出來的聖潔與莊嚴，巍巍如泰山一般，穆穆如日月一般，讓德少智淺如我輩者，在他們面前立刻顯得渺小如蟻、醜陋不堪。」（《〈中庸〉心要》）

（五）德能潤身

《大學》曰：「富潤屋，德潤身，心廣體胖。」又曰：「德者，本也；財者，末也。」

外在的財富能裝飾房屋，內在的道德能滋養身心。德爲本，財爲末，現在的我們卻一切向錢看，可不就是顛倒乾坤、本末倒置麼？因此，我們的社會才會出現各種問題。

「在德化人生中，心性發明全體大用，其大德加被於身謂之『德潤身』。在道德、良知、仁義潤澤通化週身之時，身體內外所有明點、脈氣、無明、業障、夢幻等等，悉皆轉化昇華。」（《〈大學〉廣義》）

確實，自從親近聖賢、學習聖賢教導、修養德行之後，猶如極渴的沙漠旅人來到了泉水邊，盡情地飲足了泉水，整個身心得到了滋潤，渾身充滿了希望和力量。

（六）德能成就大業

子曰：「爲政以德，譬如北辰居其所而眾星共之。」「遠人不服，則修文德以來之。」

這些都說明，民族大業、國家大業，是需要內在的大德（內聖）爲根基，輔以外在的自然科學和社會科學（外王）才能夠成就，才能夠長久。

是故孔子曰：「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也。」德無論是對個人、家庭，還是對民族、國家，都是應該放在首位的。既然德是我們先天本有的，人人具足，不假外求，那如何將其彰顯出來而成就聖賢呢？

先生的《〈大學〉廣義》《〈中庸〉心要》兩本著作以及「陽明心要」系列視頻課，已經講得非常透徹了，敬請讀者詳細閱讀、學習，茲不贅述。

自此，我明白了此前的我總是成事不足敗事有餘的原因，原來是無德之故呀！也明白了爲何視頻中自己的一顰一笑，是那麼毫無美感、令人討厭，原來，是無規無矩、無禮無儀和失德之故呀！先生的舉手投足，總是給人一種高雅、脫俗、優美、自然而百看不厭的感覺，具足了君子之風，原來是他彰顯了內在的道德之故呀！

君子之風

什麼是高雅？猶記得先生在茶道課程中說，高雅者，高人必雅。何謂「高人」？就是見地要高人一籌，修爲要高人一籌，學養要高人一籌，甚至連成長歷程都要高人一籌。因此要想恢復人之雅，必須恢復人之高，要想恢復人之高，必須學富五車，長期做格物致知工夫，經過一番脫胎換骨的改變，將自我轉爲無我、將凡心轉爲聖心而後已。當我們彰顯出內在的道德，成爲一名真君子時，雅就自然從內向外散發出來了。因此，雅不是裝出來的，雅是在真才實學的基礎上，由內而外自然散發出來的，故說「腹有詩書氣自華」。

由此可知，先生的一顰一笑，之所以充滿了無限魅力和美感，充滿了聖賢氣象，定是他做足了上述的工夫之故。據我幾年的所見，先生具有如下之美德。

第一，職業操守。先生無論做什麼，都盡心盡力、真誠無欺。小時候做生意時，有賣菜的經歷，別人看到顧客來了，都是爭先恐後招攬顧客，而先生卻因爲自己的菜蔫了，把顧客介紹給旁邊的同行，讓自己的菜賣不出去而虧本。後來，先生曾到印度旅居，期間有給別人做導遊的經歷，沒想到先生做導遊，也是拼了命去做的。因爲印度的溫度太高，他忍受著高溫，帶著遊客盡心盡力地介紹當地的文化歷史、風土民情，直至口乾舌燥而昏倒在地。另外，也是在印度的時候，他住在沒有空調的高溫小屋裡，寫作英文著作「Come up to the Great Guru」一书，每天都写到大汗淋漓而虚脱的程度。因此，先生是用性命来写作的，书中的每一个字，都是先生的心血。

第二，交友之德。先生在《王守仁評傳》中講到王陽明的父親王華之美德，曰：「王華爲人仁恕坦直，平生無矯言偽行，對人無尊卑貴賤，相待如一，凡談笑言議，皆由衷而發。人有片善，就稱不絕口。有急難來相求的，則極力幫助救濟。而對別人的過惡，則直言規勸，不肯護短。」先生何嘗不是這樣的人呢？記得早年先生求學時，哪怕在身無分文、吃了上頓沒下頓的情況下，也將身上僅有的錢給自己剛認識沒幾天的朋友買了鞋子。先生對待一切來到其身邊的人，都是仁至義盡。對待朋友的過失時，的確是直言規勸，不肯護短，這一點，大家可閱讀先生《皇冠瑜伽》中的《致陶希——關於奧修》一文來瞭解。也因先生恪守此點美德，難免讓一些不理解的人產生誤解。殊不知，這是我們古人非常倡導的美德呀。

第三，爲學之德。先生數十年如一日地讀書，而且是用性命來讀，經常是一邊走路一邊思考問題，走著走著，身體就撞到電線杆上了，因爲太專注之故。另外，先生早年拜師訪友

的時候，是務求將每一個師父的學問都記憶、消化、吸收到身心中，直到超越他的師父而後已的。先生常常教導我們，除非我們不學習這門學問，衹要決定學習，就務必將它學透、學通、學明白，直到力透紙背，將它的境界呈現到身心中，達至圓滿爲止。另外，如果自己沒有吃透和消化一門學問，千萬不可貿然以師自居，因爲這是有損道德的，要「知之爲知之，不知爲不知」。

第四，爲師之德。先生志在生命科學的傳承和弘揚，故凡是與生命沾一點邊的，他都去涉獵，最後全部精通之。儒家、佛家、道家、瑜伽等大的文明體系自然不必說，先生皆通達無礙，還有文史哲乃至西方哲學、心理學這些先生也通達。爲什麼要通達它們呢？如果衹是個人需要，也許通達一兩門學問就了不起了，但先生說，他是在盡爲師之責。因爲責任和義務在身，萬一有一個學生，在修學過程中，遇到了此類問題，爲師者無法解答，對先生來說，都是不可容忍的。因此，哪怕暫時用不到，也要先學習並精通之。此外，先生給我們傳授學問時，要麼不講，如果決定講了，就一定將其講透，傾囊相授，全無保留。豈不知，先生公開的著作和講學視頻，每一個觀點、每一個修學法門，都是先生用性命換取的，都是先聖凝聚的智慧結晶，很多都是幾千年的不傳之秘，結果被我們輕易獲得。因此，很多人會生輕慢心，覺得不過如此。若先生用性命傳授，我們不用性命承接，是接不住的。因此我們應當提起十二分精神，一遍又一遍地領悟先生著作、講學背後的內涵。

……

先生如是說，也如是做，更如是教導，乃知行合一之典範也。

先生常教導我們說，哪怕我們用心將他書中的一段話活出來，都足以讓我們受用一生了。以前無知，覺得誇張了吧？現在才有點明白，先生的著作，就是先生和歷代聖賢的品德、智慧、境界、胸懷、慈悲之載體，活出其中的一段話，就是活出他們的品德、智慧、境界、胸懷和慈悲，以這樣的境界應對我們的人生，當然綽綽有餘啦——當然前提是要活出來。

無德不足以成就事業，尤其是民族大業和文化大業，是必須要靠德才能成就的。如此，我纔能明白，爲何先生說我們的文化復興偉業必能成，因爲厚德之故也。這也是在鞭策我們要重德、敬德，成爲一個真正的有德之人，才能爲中華文化的復興，貢獻一點力量，否則，就衹能拖後腿。

再現禮儀之邦

先生在《皇冠瑜伽》一書中說，「國人真懂傳統文化者已寥若晨星……如何復興中國傳統文化，如何復興東方文明，這是『興亡有責』的每個國人都必須認真思考的時代問題」，「亡國並不是最可怕的，大清國不亡，民國不立，民國不亡，新中國不立。故知亡國並不是最可怕的。最可怕者是我華族精神血脈和生命傳承之中斷不繼，文化不明，天道不暢，人極不立，道德不存，此乃真亡也」。因此，中華文化的復興，禮儀之邦的再現，不是某個人的事情，而是我們每個國人的事情。

何謂「禮儀之邦」？禮儀之邦必定是道德之邦，道德之邦必定是文明之邦。當人人恢復好學之風，人人自覺把追慕聖賢（而非賺錢）放在首位，人人成爲道德的覺醒者，那時，我們身上的戾氣、怒氣、暴力等不良之物必然得以淨化、昇華、轉化爲高雅、仁愛、溫柔、敦

厚之氣，整個社會必然洋溢著溫暖、祥和、歡樂、友愛、和諧。這樣的社會，必定是「爲人君，止於仁；爲人臣，止於敬；爲人子，止於孝；爲人父，止於慈；與國人交，止於信」的社會。如此，中華民族即爲禮儀之邦、道德之邦、君子之邦、文明之邦。

我堅信，不遠的將來，中華民族定能再現禮儀之邦。

傳承和弘揚中華文化是義不容辭的責任、使命

文 / 梁輝

梁女士，2005年移居澳大利亞悉尼，從事精算行業。幾年前，悉尼的一位瑜伽老師向她介紹了新國學。2019年，梁女士參加了在河南省鄭州市舉辦的新國學經典視頻課「千古絕學——皇冠瑜伽」。

2022年3月12日至13日，儒家經典公益課——陽明心要在澳大利亞布裡斯班舉辦。爲了參加本次課程，梁女士從悉尼驅車13.5小時來到了布裡斯班的課堂。本文是她的分享，現發佈於此，以饗大眾。

在過去兩年中，由於新冠疫情全球肆虐，我一直沒機會參加新國學經典視頻課程。在得知「陽明心要」公益課於 2022 年 3 月在澳大利亞布裡斯班舉辦時，我非常感恩和激動。我希望能夠學習儒家聖學，於是我從澳大利亞悉尼驅車 13.5 小時來到布裡斯班，參加了本次公益課。現分享兩點我的學習心得。

一、中華文化是解決西方現代文明嚴重痼疾的「鑰匙」

我是一個世界和平愛好者。世界多個地區（如中東）長期戰亂，導致當地百姓生活在水深火熱之中。每當在新聞上看到百姓因戰亂而痛失親人、顛沛流離的畫面，我都心生憐憫，爲他們流淚。無論我們怎麼救助——捐錢、捐物等，也無法讓戰爭停止、讓世界和平。戰爭等問題，讓人類不堪重負。

《新國學宣言》言：「在這個由西方文明席捲全球的時代，它所倡導的價值觀，其核心是暴力的、對立的、衝突的、野蠻的、外化的（即物化的，而非向內心靈化的）等等，如此則不難理解，爲什麼在科技文明如此『昌明』的近當代，會連續出現兩次世界大戰，全球性的道德崩潰，人生意義感的全面喪失，人與人之間本有之和諧關係被嚴重破壞，宗教與藝術以及各民族保存下來的傳統文化被無情地邊緣化，整個人類沉溺於本能的放縱和感官的享樂之深淵中難以自拔，等等越來越嚴重的時代痼疾。一言以蔽之，西方近現代文化是物性文化，是物化文明。」[1]西方文明的立足點是人之三性中的「獸性」，它推崇叢林法則、弱肉強食。基本上，西方文明走到哪裡，就把衝突、分裂、鬥爭、混亂等問題帶到哪裡，就摧殘、破壞到哪裡。而以中國儒佛道爲代表的東方文明與西方文明有著本質不同，東方文明的立足點是人之三性中的「人性」和「德性（佛性）」。「中國文化，是一個始終緊扣著人之爲人而運思的文明，故真正的人性化文明在東方，在中國，在以儒佛道爲代表的中國傳統文化裡。中國文化是『人』的文化，不是『物』的文化。是張揚人性的文化，不是張揚物性的文化。」[2]這是一種提倡和平、圓融、友愛、貫通、統一的文化。祇有東方文化才能夠給人類帶來真正意義上的和平、友愛、自我淨化和昇華。因此，東方文化必須成爲人類文明的領頭羊，否則，

[1] 潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社，2015，第251—252頁。
[2] 同上。

人類未來堪憂——我們會繼續生活在以獸性文明爲主導的世界，相互折磨、相互鬥爭、相互殘殺，處於各種分裂中，永無出期。

我已定居海外十七年，放眼西方社會，環顧四週，我發現有相當多的人都患有不同程度的心理疾病。可以說，心理疾病已成爲西方國家越來越關注的普遍社會問題，也正因爲有如此巨大的需求，心理醫生在西方是一個非常普遍的職業。本次公益課就提到，這些心理疾病的產生，從本質看，緣於終極關懷的缺失（也叫「德性缺失癥」），而中國文化正是根治終極關懷缺乏癥之最究竟的藥方。

《尚書・大禹謨》載：「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。」[1]這「十六字心傳」（又名「中華心法」或「聖門心法」）是儒家諸聖心心相傳的道統精義，它是儒家的核心與靈魂。儒家有著清晰完備、圓滿成熟的道德覺醒體系，學習儒家聖學，於個人可安身立命，於社會可長治久安。如果我們能把儒家聖學的思想傳播到西方，就有機會將其獸性文明轉化、提陞爲人性（德性）文明，開創新的軸心時代。若如此，人們能夠彰顯人與生俱來的自律道德（良知），成爲聖賢，彼時，世界戰亂等問題就會隨之消失。這是解決人類生存等各類問題的終極辦法，是歷史發展的必然趨勢，故傳承和弘揚包括儒家文化在內的東方文化已到了刻不容緩的程度。

二、把自己活成一個「獻」，活出聖賢的樣子

目前，中華文化有「文」無「獻」。過去我們把「文獻」一詞分開解釋，文是文，獻是獻。古人留下來的著作（如經、史、子、集等）衹能被稱爲「文」，不能被稱爲「獻」。「獻」，指的是精通經典，並將經典活出來的活著的人（或曰實現了道德覺醒的活著的人）。既有「文」，又有「獻」，合在一起纔是「文獻」。

如果沒有一個甚至一批現身說法的「獻」來講儒家聖學，我們直接看四書五經是看不懂的（即使我們自認爲自己懂了，事實上也是懂不了的），我們是無法真正接續儒家道統的，我們是無法開啟先驗智慧而成爲聖賢的——最多是以學統的方式學習這些「文」，獲得一點經驗智慧。因此，必須要有「獻」來到我們面前，我們纔能真切地、親切地感受到什麼是德性（仁、良知、生命）和德性博大的內涵，什麼是人性和人性的內涵，我們纔能理明法透，在「獻」的教導與啟迪下修學，最終我們也彰顯德性（良知），成爲一位聖賢（「獻」）。

這兩天的課程，我經歷了由完善自我之初衷，到明確了人生的使命與責任並勇於擔當的轉變。我立志追隨聖賢、明師，學習和踐行儒家聖學，把自己活成一個「獻」，爲傳承和傳播中華文化做出自己的貢獻，如此方不辜負潘麟先生無私教導之恩。希望通過我們的努力，在不久的將來，儒家聖學也能在澳洲這片土地上生根、發芽、開花、結果。

---

[1] 「十六字心傳」釋義爲：經過長期而持續的身心修養與實踐，「惟危」的「人心」被切實而有效地淨化、昇華而回歸於「惟微」的「道心」之中，完成了由人向聖的昇華，徹底而圓滿地實現了人生的核心價值與意義——實現終極關懷，實現生命（「道」或曰「道心」）內含之真善美的全然彰顯（或曰「覺醒」），完成了每個人與生俱來的天賦使命與責任。參見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社，2021，第36頁。

個人的命運與時代的反思

文 / 小蓮

我們每個人都是時代的產物，我們的身心成長都是以時代爲背景的。人的成長離不開其所處的時代、所處的文化背景，加上個人之身心素質和後天經歷、家庭環境影響等，這些共同塑造了這個人現在的身心。而內在身心結構又會影響外部世界，一個人內在有什麼，必然體現在外部世界。我們人生的每一步，考學、就業、結婚、生子，都是我們主動選擇的結果。這個世界沒有所謂的命定之說，我們每個人都是自己身心和命運的主宰者。《家門沒上鎖》有一句話：「生活和人生不是我們要求它應該是什麼，它就是什麼的；而是我們賦予它是什麼，它就是什麼。這種賦予是你內在的真實流露，你所表現出來的生活和人生是十分忠實你內在的存在的，它從不對你撒謊，你內在是什麼，不需要向內看，衹要來看一看你以前的人生和現在的生活就明白了。」[1]

以現有內在存在爲基礎展開人生畫卷，我們普通人真的能書寫好自己的一生嗎？大多數人一生都沒有機會接受關於成長人性和彰顯德性的教育，他們也不懂反觀人生，不知道衡量人生正確與否的尺度是什麼，一生過得很懵懂，呈現飄搖與不安。

回顧我的人生成長經歷，在沒有學習生命科學之前，我就處於這種懵懂狀態。《以心傳心》在講儒家的「凡聖觀」時，提到氣偏質劣謂之「凡夫」。「氣偏」就是雜而不純，偏而不周。「偏」就會產生兩種結果：一是影響生理，總是會出現種種疾病；二是影響精神。[2]每個普通人出生都會受其影響。我個人覺得自己的身心基礎並不是很好：從小就表現爲做事不認真，做什麼事都浮皮潦草，上學時學習成績一般；此外還有虛榮、爭強好勝、嫉妒他人等劣根（自我與五毒）。同時，我也有一些優點，比如爲人善良，待人真誠。後來，我明白這兩點是我能改寫命運的那一點靈光（善良和真誠就是我那未泯的良知和心性）。

我後天的成長環境非常粗糙。媽媽愛我的時候，對我的衣食住行給予了無微不至的照顧；但另一方面，媽媽沒有文化，她生氣的時候幾乎是沒有理智的，什麼話解氣就罵什麼。小時候，我常常覺得自尊心被爸媽無情地羞辱著。對於父愛，我好像也是長大成人後才慢慢感受到的。從小到大，我在父母那裡幾乎沒有獲得過任何心理上的支持。

我父母是生於五十年代的人，農民的後代，父親是工農兵大學生，母親是普通家庭女性，父母身上有著在那個年代下長大的人的特有烙印。一方面有中國傳統文化裡的樸實和很強的家庭責任感，另一方面由於身處文化沙漠，他們的身心沒得到中國文化的滋養。正如《新國學宣言》所言，自滿清實行文字獄到清末民初打倒孔家店，再到建國後的十年浩劫，中國文化被無情地扼殺，歷時達三四百年之久。中國人不知中國文化已非一輩兩輩，失去中國文化滋養潤澤已達十輩二十輩之久了。這幾百年，國人是很可憐的，大家不知道人生對錯的標準，沒有可循之法，每個人都成了命不由己的一葉小舟，任由海上的狂風大浪吹打。

我和我的家庭是千千萬萬普通中國家庭的縮影。我父母一方面有中國傳統文化裡的樸實和家庭責任感，同時由於身處文化沙漠和自身的氣偏質劣，加上來自他們家族的影響，來自

[1] 潘麟：《家門沒上鎖》，復旦大學出版社，2015，第255頁。
[2] 參見潘麟：《以心傳心》，中央編譯出版社，2017，第35—36頁。

社會環境的影響，來自所處時代文化的影響等因素，塑造了我現在的身心。回顧我未學習東方聖學時的身心，就是四個字「氣偏質劣」，就是一個命運不能自主的普通人。

人有三性：生物性（獸性）、人性和德性。人不僅有生物性成長需求，還有人性、德性成長需求。人是文明文化的產物，文明文化能夠塑造人（身心、人格、境界、智慧等等）。因此可以說，我們接受了什麼樣的文明文化，就會有一個與之相應的人生。

一個人如果不知聖學，就難以成長人性、彰顯德性，這個人的身心一般會處於生物性階段（如果所在家族有詩書傳家的傳統，這個人努力學習，可能會達到人性的初級階段），此時他的見地、境界、智慧、學養等都不足。未學聖學時，我對人生的理解，對自己的理解都是極爲混沌的，人生觀、價值觀也是極其幼稚的、膚淺的、淺顯的、蒼白的。我沒有讀過大學，很早就參加了工作。長到十八歲，對於人生該如何走，父母和周圍人向我傳遞了他們認定的人生之路。沒有受過高等教育、沒讀過多少書的我，覺得這就是人生。我依此開始了自己的人生，按照父母認可的標準就業、結婚、生子。複雜的現實，猶如一塊試金石（也是一塊煉金石），面對家庭的矛盾、社會的誘惑，我當時那幼稚的身心顯得不堪一擊。當時的我沒有智慧、沒有能力看清週遭的問題，在組建家庭後，家庭矛盾接踵向我襲來。

未學聖學時，我這個從小被父母在衣食住行上照顧得很好的小女孩，將人生一手好牌打得稀爛。在尋找人生幸福的路上，我走過了一段彎路。我不知道什麼是正確的，因此也受社會的思潮影響墮落過，迷茫過，在深夜痛哭過。

在人生最迷茫的時候，我接觸到了傳統文化經典。我像抓住救命稻草一樣每天誦讀，堅持了六年。現在回看那幾年，我的身心唯一與此前不同的是，之前奔馳在外的心開始內收了。

2016年，我經歷了一次人生挫折，開始徹底反思自己。同年，我開始學習生命科學，至此，生命的成長正式開始！從2016年到現在，我幾乎每天都在學習潘麟先生的講學視頻，或者參加讀書會讀新國學系列經典著作，其間，身心經歷了一次次革新、再生（成長蛻變），我深入洞察自己，層層反省、覺知，真實慢慢浮現。先生猶如我的再生父母，重塑了我的人生觀、價值觀、世界觀，給了我人生的綱骨。通過學習，我明白了什麼是富貴不能婬，威武不能屈，貧賤不能移。雖然我這個平凡人的生命成長過程一言難盡，但我清晰地看到了自己的變化，隨著身心素質、境界的提陞和般若智慧（良知、德性之知）的彰顯，如今再處理家庭、事業等方面的種種事情，我不再受束於其中，變得輕鬆了。現在困惑我的事情越來越少了，因爲我對人事物都能給出最準確的判斷，人生變得更加通透，身心自然也越來越健康。

潘麟先生曾經說過一段話，大意是：一個沒有被「終極關懷缺失癥」折磨得體無完膚的人，斷然不可能真心修行。我就是一個曾被終極關懷缺失癥折磨得體無完膚的人，人生到了至暗狀態。回看當時的自己就像一個乞丐，天天在向外乞討幸福。如果現在讓我總結是什麼救了自己，那就是我天生的那一點善良和真誠。儘管我有很多人都具有的劣根性，但我還算是一個比較善良和真誠的人。這幾年堅持每天用一定時間來學習生命科學，我綿綿不絕地吸收著東方聖學智慧，用聖學智慧滋養著自己心靈的成長。從2016年到現在，我真的做到了學習不斷，成長不斷。我覺得自己的人性已漸漸達到了成熟飽滿，對於人事物，我都能作出正確的判斷，給出正確的回應與抉擇，在家庭中、工作中自然變得更幸福。

中華十六字心法爲：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。釋義爲：經過長期而持續的身心修養與實踐，「惟危」的「人心」被切實而有效地淨化、昇華而回歸於「惟微」

的「道心」之中，完成了由人向聖的昇華，徹底而圓滿地實現了人生的核心價值與意義——實現終極關懷，實現生命（「道」或曰「道心」）內含之真善美的全然彰顯（或曰「覺醒」），完成了每個人與生俱來的天賦使命與責任。[1]

在《生命不可缺少的成長三部曲》視頻中，潘麟先生告訴我們：人生應盡的第一責任和使命就是成長，成長是我們作爲人的第一使命。成長分爲身、心、靈三類成長，分別對應著生物性、人性和德性的成長。三者之間的關係是：生物性的成長和成熟，是人性成長的良田；人性的充分成長與展開，是德性彰顯之良田。

人之生物性與人性，對應著中華十六字心法中的「人心」；人之德性對應著「道心」。人之生物性與人性，具有種種局限性，制約著和影響著我們的人生選擇。「人心」如此惟危，每個人的意識模式都緣於後天的經驗智慧，此模式一旦僵化、結牢，與之對應人生就十分危險了。因此，我們需要從後天返先天，通過長期而持續的身心修養與實踐，使「人心」淨化、昇華、回歸於「道心」之中，完成了由人向聖的昇華。做此內聖工夫，需要我們戰戰兢兢，如履薄冰般。

今天的我將惟道是從。東西方聖人都認識此「道」，陸九淵說：「四方上下曰宇，往古來今曰宙。宇宙便是吾心，吾心即是宇宙。千萬世之前，有聖人出焉，同此心同此理也。千萬世之後，有聖人出焉，同此心同此理也。東南西北海有聖人出焉，同此心同此理也。」（《陸九淵集》卷二十二《雜說》）「道」即爲真理，即爲心性。我是多麼幸運，如在大海中的盲龜遇到浮孔，找到了心安之處，找到了人生歸途。

[1] 潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社，2021，第36頁。

高高山頂立，深深海底行

文／林秀萍

如果一種文化改變不了我們的心靈或行爲，那麼我們並沒有真正地學習文化，我們衹是在鸚鵡學舌地復讀一些文化的碎片，並以此來裝飾自己、點綴自己，顯示自己是個有文化的人。如果我們僅僅衹是復讀真理、討論真理，將它當成生活的談資，而於實際生活中依然斤斤計較、患得患失、貪瞋癡不減，這對我們生命的成長沒有任何意義，甚至會起到反作用。沒學習之前我們還不會用所學去對照別人，看別人處處不是，學習之後可能分別心不減反增，用所謂的「道德」鞭子去抽打別人，卻從不反照自己。這樣的學習只會徒增煩惱與所知障，不如不學。因此，我願，所有追慕聖學之人永不做真理的書櫥，不要總是誇誇其談，而是做真理之踐行者。

選擇了生命成長之路就要做好接受一切考驗之準備，放下順逆之分別，於一切事境無有揀擇，坦然接受，一切皆是助我成長之機緣，一切皆是心性、上師之化現所給予我的教導。未成聖前，我們的身心充滿了五毒與自我，要想將這些五毒與自我過濾出去，必定要經過一番錘煉，好比從礦中冶煉出純金，必須經過大火的高溫焚燒、鐵錘的不斷擊打才行。畏難而退、中途放棄、不知進取亦是可惜，或許我們僅僅是再堅持一會兒黎明的曙光就將來臨，但很多人就在最後的關鍵時刻放棄，與勝利失之交臂。因此，我願，所有追慕聖學之人皆有無上之恆心與毅力，在修學之正道上永不退轉。

修學之見地要高遠，行爲要踏實篤行。於人倫日用間，於事事物物中調伏自心。首先，生命之成長貴在發心，一定要以慈悲心的修持爲基石與前提。縱觀歷代聖賢大德，沒有哪一位不是以利益天下眾生爲己任。他們皆是慈悲、無我之註腳，他們的一言一行皆出於利益他人。如果在修學中沒有利他之心，我們的修學會如失去活水源頭般死寂，生命之光輝不會透過我們去照亮他人。如果平日滿口修行話語，一遇到事情就抱怨、憤怒、言語尖酸刻薄，如此修行假相在遇到事情的時候被揭露無遺。此是最可嘆之時！因此，我願，所有追慕聖學之人皆能以「一切痛苦我受取，一切利益奉他人」之心恆常修持慈悲心。

我遇到生命科學已四年有餘，反觀自己和身邊諸多學習者進步不大，很重要一點即是發心不真、不切及不能持守。我們自以爲發心純正但細思之，發心之中含著太多的雜質，大多還停留於世俗及現世之層面，鮮有立成賢成聖、徹底覺醒之大志向。沒有發大願，就沒有大行與擔當，生命的淨化與昇華仍然停留於膚淺的層次。我們對世俗的執著遠遠超過對生命覺醒的追求。因此，我願，所有追慕聖學之人皆能有清淨無染的發心，皆能爲生命的徹底覺醒、爲眾生的利益而修學。

潘麟先生講授的「陽明心要」系列課程，給普羅大眾指出了一條不離世間人倫而成就聖賢之道。如此，於一切事、一切境中我們能秉持良知之心來處事，於大是大非或遇艱難抉擇之時，能時刻憶持：「聖人處此，更有何道？」時刻轉凡夫念爲聖賢念，不斷體悟聖賢之境界、格局、胸懷與慈悲，以聖賢之視角來處理現世的一切。因聖賢皆是心性、良知之化現，不斷超越、轉化自我之心，而換以良知、聖賢之心，很多問題都將迎刃而解。因良知（德性、生命）本具真善美，良知無有糾結、纏縛、執著，人生中一切問題皆因有自我和執著而產生，若無自我、無私心、無執著，一切事物將會回歸其本真的狀態、良知化的狀態、真善美的狀

態。

現今世人肩上背負太多責任，一人身兼多種角色，要像佛道兩家倡導的那樣出世修學很是艱難。如今，我們何其有幸能接觸不出世間的儒家修學之道。我們可於家人、朋友、同事等五倫關係中，踐行仁愛之道，體悟良知，彰顯德性。於日常事事物物的下學中而上達，學達性天，通過道德覺醒實現生命覺醒。於起心動念中格除心中的不良之意，這是儒家實打實的踐行工夫。此「意」即人心、私心、慾望。

於我，最便捷的修學方式化歸爲盡心盡力地做好每一件事，以「誠」待萬物。對內，我以「誠」面對自己，反省自己，以聖賢爲標杆不斷調整自己；對外，盡心盡力完成交到手中的每一件事，盡心盡力對待每一位來到身邊的人。一個「盡」字含有無窮的妙義，能否全身心地投入，能否做到極致，全在「盡」這一字。盡心盡力的程度不同，效果就不同，而我們要努力的方向就是盡心盡力地將待人接物做到極致。正如孟子所言：「人倫之至，聖人也。」

儒家提倡在內聖的基礎上建立齊家、治國、平天下的外王之道。同時，我們要警惕僅將良知掛於嘴邊而疏於踐履。知行合一是儒家修學的核心，切實將所明之理落實於身心之中纔是緊要之務。我們既要圓滿人倫，又要能超越人倫，不黏著世俗之情，將儒者之正氣、大氣貫徹於身心。因此，我願，所有追慕孔孟聖學之人，皆能彰顯道德，知行合一。

修學見地要高遠，如登頂峰能一覽眾山小，對每條通往頂峰的道路都清晰，而踐履要細微、深入，如不斷潛入海底深處，對心性內在的一切通達無餘。堅信我們本有的真善美、本有的智慧與聖賢無異，在行爲上要不畏艱難，勇往直前。「紙上得來終覺淺，覺知此事要躬行」，願所有追慕聖賢的人於篤行中早日彰顯心性，自利利他。

「陽明心學」於我們的重要性

文／蘇加華

「陽明心學」是中國儒家最後一位聖人——王陽明用畢生的苦難凝煉出來的智慧精髓，是留給我們後世子孫最寶貴的精神財富。因爲王陽明，中華文明穿越歷史的雲煙，再次照亮了中華大地；因爲「陽明心學」，華夏子孫乾涸的靈魂如沐甘霖，又一次得到了仁的滋養。因爲王陽明，五百年後的我們再次領略到了聖人的風采；因爲「陽明心學」，五百年後的我們得以找到心靈的家園、人生的根基和生命的歸途。

王陽明的偉大在於他是成就了「立德、立功、立言」之「三不朽」的千古第一人，他的「三不朽」成就或許會令我們望塵莫及、無力比肩，但若擇其「一不朽」而傾畢生之力奮鬥之，也許我們也可以成就自己的不朽，不枉過此生，這「一不朽」即是「立德」。

「立德」是王陽明能成爲聖人的精髓之所在，更是千聖之所以爲聖的靈魂所在。若無「立德」，歷史或許並不會銘記王陽明，讓他成爲中國文化的符號，受後世敬仰。王陽明的「立德」始於其少年立志成聖，成就於其被貶謫龍場，陷絕境而悟「聖人之道，吾心自足」，貞定於其一生不懈的「事上磨煉」。自龍場悟道起，王陽明貫通了堯、舜、禹以來千聖相傳之道，與孔孟等諸聖心心相印，彰顯了人人本具的良知（德性）。從此以後，王陽明的生命時刻沐浴在德性的光明中，直至五十六歲壽終之時，他亦回歸於德性的光明之中（吾心光明，亦復何言）。

那麼，何爲立德？我們爲什麼要立德？立德於我們有何價值？這是我們必須想明白的問題。

對於人生，每個人都有著自己的解讀，也就是有著自己的人生觀。我們有什麼樣的解讀，就會依照我們的解讀去經歷我們的人生。解讀得正確，我們的人生就會是幸福的一生；解讀得錯誤，我們的人生就是痛苦的一生。那什麼是正確的解讀，什麼是錯誤的解讀，有沒有一個客觀的標準呢？答案是有的。這個客觀的標準就是：依聖賢之道而行謂之正確，逆聖賢之道而行謂之錯誤。聖賢之道是判定天下一切事物的唯一尺度。

這個世界上所有聖賢的人生都沒有問題，他們有著解決人生所有問題的大智慧，這個智慧來自他們對心性的領悟與持守，心性就是智慧之源、幸福之源、光明之源。聖賢們若處於貧困，能安貧樂道；若處於富貴，能兼濟天下；若處於生死關頭，亦能殺身成仁，報道而終。對於聖賢而言，無論經歷什麼樣的人生遭遇，他都能把當下的人生調整到最佳狀態，借此實現對自己的超越和覺醒，就如王陽明在龍場驛陷溺絕境時，以聖自居，反躬內省，逆覺體證，豁然打破混沌，呈現出一片朗朗光明一般。

但活得像聖賢一樣智慧、豁達、從容和超越，並不是聖賢天生的特權，而是因爲他們「立德」了。「立德」的意思是彰顯出人本自具足的德性，讓德性透過我們的身心呈現出來，讓德性成爲我們身心的唯一主宰，惟德性是從。所有的聖賢都找到了自己的德性，回歸到了自己的德性中，安處在了自己的德性中。

王陽明立德之心覺醒是在年少時。一日上課時，王陽明向他的先生提問「何爲人生第一等事？」先生在思忖之後，答曰：「唯讀書登第爾。」王陽明聽罷反駁道：「登第恐未爲人生

第一等事，或讀書做聖賢爾。」「讀書做聖賢爾」就是立志成聖，立志成聖就是立志成德（成就德性）。這次對話就是王陽明「立德之心」的初次萌芽，正是因爲有了這次「立德之心」的覺醒，王陽明才在日後走出了與眾不同的一生，後於龍場悟道，彰顯了德性，實現了「三不朽」之「立德」。

借由王陽明的立志成聖，以及他那曲折多磨又精彩無比的一生，我們可以反思自己的人生，我們到底該如何度過我們的一生？立志成聖，立志成就德性。這是我們每一個想擁有幸福人生之人所無法迴避的唯一的正確選擇。之所以說立志成聖是唯一正確之選擇，是因爲德性是我們每個人的生命之根，根深方能葉茂，我們衹有找到了生命之根，人生才有可能枝繁葉茂。

我們人生的很多問題，究其本質，都是因爲不明心性（德性）而造成的，因爲不明心性，所以沒有智慧，因爲沒有智慧，所以我們對自己和人生沒有正確的認識。這種正確的認識，仍以聖賢之道爲終極標準。比如我們對自己的認識，由於我們沒有被聖學沐浴過，所以我們每個人幾乎從來都沒有將自己視爲過一個道德化的存在或真善美化的存在，從來都沒有將自己與德性相認同過，跟真善美相認同過。反之，從出生起，我們的父母、老師、朋友等都在不斷地強化著我們的自我和生物性。在這種影響和教育下，我們在不知不覺中將自己視爲了一個生物性的存在（自我），或低級人性的存在。所以，對我們而言，人生的過程就是實現生物性慾望的過程，就是被物化（與物沉淪、與物生死）的一生。這樣的人生不用猜測過程和結局，也知其必然是痛苦的。聖賢告訴我們，德性纔是我們生命的本質，真善美纔是我們生命的真相，不管我們願不願意，我們必須回歸德性，成爲德性，也衹有彰顯了德性、成爲了德性，人生才會走到正確的軌道上，才會走上幸福的大道。

「吾心光明，亦復何言」是王陽明的臨終之言，也是「陽明心學」所要告訴我們的生命真相。我們學習「陽明心學」，終極目的也衹是爲了呈現「吾心光明」這麼一個生命真相而已。發現這個生命的真相，於我們的人生而言有著無可比擬的價值，那就是從此以後我們「知止」了，人生最重要的莫過於「知止」。「知止」意味著我們的人生開始走向聖賢之道了，走向覺醒之道了，走向德化人生之道了，也就是走向了「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」的大學之道了。如果某一日我們真正呈現了吾心之光明，那麼也意味著我們此生真正地做到了「立德」，因爲「吾心光明」就是呈現了德性的光明，呈現了德性的光明就是「立德」。

我們人生的過程應該是踐行德性的過程，應該是在二六時中不間斷做工夫的過程，應該是借一切事物實現生命覺醒的過程。此一過程，需始終以「誠」貫之，需始終以「誠」自居，需始終以「誠」自省。守住了「誠」就守住了覺醒，就守住了生命的陣地，因爲「誠體即生命，誠體即覺醒」。

回家

文 / 莊雪梅

2021年年底，我有幸完整地學習了「陽明心要」課程。潘麟先生對人類文明的發展歷程及目前所處的狀態，儒家文化作爲中華文化正脈之超前與高明，「鵝湖之會」朱陸到底在辯什麼，人們對儒學爲什麼會有深深的誤解，東西方文明的核心差異是什麼，人生的終極歸宿在哪裡，學習「陽明心學」的重要價值和意義是什麼等問題給予了闡明。先生引經據典、條分縷析，中西對比、古今參照，如數家珍般地娓娓道來，爲我們開啟了儒家聖學之門。對於這一場文化盛宴，我需要來慢慢咀嚼、慢慢消化。現將我領悟到的些許內容匯報如下。

一、化除了我對儒家文化之誤解

與絕大多數人一樣，曾經的我一提到儒家文化，想到的就是一些教條、死板的陳規陋俗：一聽到倫理道德，就認爲那是綁架他人的繩索，是吃人的禮教；一想到儒者，腦海中浮現出的就是中舉後瘋癲的范進和那個說「回」字有四種寫法的孔乙己。我一直錯誤地認爲，儒家文化爲科舉制度提供了教科書，是登門及第的敲門磚，是陞官發財的墊腳石。

學習了「陽明心要」系列課程，我才知道儒學是道德實踐之學，是心性實踐之學，是聖賢實踐之學（即「內聖之學」），是智慧實踐之學，是生命實踐之學，簡稱爲「生命學」。道德分爲他律道德和自律道德。兩種道德的來源不同：他律道德來自外部（國家的法律法規、社會習俗等），來自現象世界，來自後天有爲，來自經驗智慧，屬於形而下之道德；自律道德來自內部（心性、良知、生命），來自本體世界，來自先天無爲，來自先驗智慧，屬於形而上之道德。由於來源不同，二者所產生的結果自然也不同：遵守他律道德能夠給我們帶來部分外解放；彰顯自律道德則能實現生命（心性、德性、良知）之終極覺醒，讓我們越來越充滿智慧、充滿陽光，這屬於內解放。

遺憾的是，由於一直沒有人把這兩種道德清楚地分判開來，使得千百年來人們對儒家的誤解從未停止過，遠有秦始皇焚書坑儒，近有新文化運動打倒孔家店和十年浩劫之批孔。由於人們沒有區分清楚他律道德和自律道德，以致人們在反抗被異化了的封建禮教（他律道德）時，一并把自律道德也否定了、打碎了，如同倒洗澡水把嬰兒一起倒掉一樣。所以儒家其實是受害者。

在「陽明心要」課程中，潘麟先生不僅釐清了自律道德與他律道德、先驗智慧與經驗智慧、道統與學統、道心與人心、人具三性（生物性、人性、德性）等儒家核心概念，揭示了儒家不共的价值与意义之所在——內聖外王，還指出了現今「陽明心學熱」存在的幾個主要問題，廓清了學習儒學道路上的重重障礙，講明了學習儒學的方法和次第，讓儒學一下子變得清晰了、明朗了、通透了、層次分明了，讓我輩後學真正認識到了儒家文化之成熟與高明。儒家纔是中華文化之正脈，儒學的終極目的就是教導我們在人倫日用中實現道德（生命、心性）覺醒，並以此爲前提和基礎，建立健全齊家、治國、平天下各社會與人性層面的外王之道。

二、「陽明心學」之重要價值和意義

隨著西方自然科學和社會科學的發展，西方國家率先進入了工商業時代。中國則用了一兩百年跑步進入了工商業時代。如今，全球科技飛速發展，登月如家常便飯，物質極大繁榮，人在家中坐，商品送上門，交通、醫療、教育等基礎設施越來越先進、越來越便利，無不彰顯出工商業時代的輝煌成就。然而，在這物質繁榮的時代，政治危機、經濟危機、環境危機、糧食危機、精神危機無處不在，瘟疫、戰爭、自然災害等天災人禍此起彼伏，人們感受到的是越來越孤獨，越來越焦慮，越來越不安。不禁讓人追問：爲什麼？導致這一切的根源是什麼？人類的出路在哪裡？人生在世難道僅僅是爲了吃喝玩樂嗎？我們該如何安頓這疲憊的身心？

人類文明有兩個歷史階段：一個是農業文明，一個是工業文明。目前，全人類都生活在物質繁榮、文化匱乏的工商業時代，農業文明體系已經被破壞和拋棄，而順應工商業時代的文明體系尚未誕生，全人類的文明文化都處在青黃不接的真空狀態：在西方，人們賴以寄託精神的宗教坍塌了，上帝死了；在東方，以中國儒佛道爲代表的東方文化被徹底粉碎、徹底破壞、徹底拋棄。拋棄的結果就是人人動物化，人人狼性化，人人去人性化、去德性化；人人強化自己的獸性。這就是我們這個時代的現狀。文明文化問題是導致我們孤獨、焦慮、困惑、不安的真正原因。

由此可見，人類僅有物質的繁榮、科技的發達是遠遠不夠的，人類必須重建與工商業時代相適應的新的文明體系，即人性文明和德性文明。人有三性：生物性、人性和德性。唯有完整而全面地正視這三性，人類才能避免陷入各種極端和誤區。想要重建人性文明和德性文明，就要回到中華優秀傳統文化——儒佛道的文明體系中去，從那裡汲取人性和德性的文化養分，以謀求人之三性的和諧共存、全面成長。學習過去是爲了更快更好地開創未來。

心性含真、善、美三德，這也是人們獲得終極覺醒的三個途徑。無論走哪條路，最終都能實現生命的終極覺醒和終極解脫。佛家以真爲主，將善、美俱援入真中以成就之和通化之。道家以美爲主，將真、善俱援入美中以成就之和通化之。儒以善（道德）爲主，將真、美俱援入善中以成就之和通化之。佛、道屬於出世文化，以出世爲歸，以家室爲累，故只適合部分人修學，而不適用於所有人。儒家是入世文化，它超越宗教、超越種族、超越年齡等，儒者不是離家出世成就大道，而是順應人性之常，順應倫理之常，在人倫日用中來覺醒道德，最終成就仁德。可見，儒家踐行的是常道，故適用於所有人。

王陽明是儒家的代表人物，是自堯舜禹、孔孟以來，距離我們最近的（也是儒家最後）一位聖人，他的修學之路最爲平實簡易，最具參考價值。「陽明心學」完整地延續了傳統儒家「道德即生命，道德覺醒即生命覺醒」這一核心理念。因此，我們學習「陽明心學」，有著十分深遠的歷史意義和深刻的現實意義。

三、找到回家之路

《孝經》說：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。」我曾誤以爲：儒家的終極之孝就是爲了揚名立萬，就是爲了光宗耀祖。聽了「陽明心要」課，我才明白「立身行道」纔是這段話的核心，「揚名於後世，以顯

父母」不過是「立身行道」的副產品而已。所謂「立身」，就是找到自己人生之根本，找到自己人生之使命。此「立身」即是「三不朽」中的「立德」，也即「立志」——立成聖之志。孔子「十有五而志於學」，王陽明十一歲就立下了「做第一等人，爲第一等事」之志。

潘麟先生說，「立身」要越早越好，越快越好，最好是在青少年時期就明白我們這一生的終極使命是無條件成聖。成聖是從外在來說，從內在來說就是「行道」，就是以一生爲期，盡一切努力把心性中所含的自律道德彰顯出來。這是任何人都繞不開的終極使命，這是「天命之謂性」的「天命」。

悲夫！我的前半生竟全然不知自己的終極使命！父母、老師、親戚、朋友也沒有告訴過我，因爲他們也不知道人的終極使命。

潘麟先生用了十年，不斷地發出雄獅之震吼，終於驚醒了夢中人，讓我明白了人生最根本、最緊迫、最重要的使命就是了悟心性、彰顯心性、回歸心性、成爲心性，就是回家——回到自己的心性之家。

潘麟先生說，我們其實哪裡也去不了，我們時刻都在自己的家中，祇是我們處於心性之離其自己的狀態太久太久了，因此我們不知道自己就在家中。「拋卻自家無盡藏，沿門持缽效貧兒」，我們就像陽明先生詩中所說的那個貧兒，在外乞討、漂泊、流浪了生生世世，卻不知自己身藏無價珍寶，不知自己富甲天下。「百姓日用而不知」，「道也者，不可須臾離也，可離非道也」，即指此意吧。

「而今指與真頭面，祇是良知更莫疑」。潘麟先生對王陽明一生的解讀，讓我明白了，爲了讓所有人都回家——實現生命的終極覺醒，儒家的聖賢們早就給我們留下了最好的方法。古聖給出了「無念爾祖，聿修厥德」的念祖竅訣和「惟精惟一，允執厥中」之「精一」工夫，孔孟等聖賢給出了三綱八目和「止、靜、定、安、慮、得」的踐履次第，王陽明給出了「格物致知」「知行合一」「在事上磨」的教導。儒家聖賢們明明白白地告訴我們，在人倫日用中，將遇到的所有人、所有事（包括起心動念），都拿來作爲修心、煉心、覺心的工具，切實踐履，這就是我們回家的路。

恰是儒學復興時

文／歸零

一

曾有一段時間總有一個鏡頭在我腦海里揮之不去：在一個千年古洞裡，一個道士從一個洋人手裡接過少得可憐的一點洋鈔，於是大量珍貴的經卷、古畫落入了洋人之手，被一車車運到了西洋。這個鏡頭裡的古洞就是莫高窟的藏經洞，那個道士叫王圓籙，當時負責看管藏經洞，那個洋人叫斯坦因，是英籍探險家。

我相信，這個鏡頭已經給無數華夏子孫的心靈留下了永遠不能癒合的創傷，因爲從這一刻開始，相繼有法、日、美、俄等強盜蜂擁前來搶掠，藏經洞大部分文物流散到世界各地。在整個國寶流失的過程中，其他一些因素姑且不論，王圓籙絕對難辭其咎。儘管王圓籙也做了一些努力，但他對這些國寶價值的估量是嚴重不足的，這也充分暴露了他的極度無知。

這個鏡頭每次浮現我都會有一種心痛的感覺，真想把王圓籙從墳墓裡揪出來挫骨揚灰。但是，即使真的揪出王圓籙，他肯定是一臉無辜和茫然。即使真的把王圓籙挫骨揚灰，那些流失的國寶也回不來。仔細想一想，千年下來，泱泱大國不能守住自家寶貝而任其外流，不肖子孫又豈止王圓籙一人，我們丟失的國寶又豈止千萬件，怎不讓人心痛！

二

曾经我在读某著名古籍出版社出版的《〈尚书〉译注》的《仲虺之诰》一篇时，看到书下注释对“葛伯仇饷，初征自葛”一句进行了详细的引经据典的考证、注解，重点引用了《孟子·滕文公下》中孟子对“葛伯仇饷”这一事件的描述内容。译注者在做完详细的考证后，给出一个自己的观点：“成汤伐夏，从征葛伯开始，但葛伯仇饷之事，是否如孟子所说的那样，值得研究，因为葛是夏的属国，征夏必然要先扫除夏的依附者，所以‘仇饷’只不过是汤的借口而已。”这看似轻描淡写的一句，反映出很多问题。首先，“值得研究”和“‘仇饷’只不过是汤的借口而已。”看似委婉实则果断地否定了孟子的观点。其次，它反映了古今价值观、世界观、人生观的巨大差异，是对古圣先贤的道德底线的一次挑战。尽管我们不能武断地说译注者的三观有问题，但这里面却能折射出当代人观察世界、处理问题的价值取向。再次，成汤的仁义之举被严重异化、扭曲和抹黑。总之，这句话是对经典的一次不自觉的污染。

《尚書》中對成湯征討夏之屬國葛的原因，交代得很簡略，但《孟子·滕文公下》對此有詳細敘述：成湯爲了讓葛國能夠有祭祀所用的牛羊就慷慨地送去牛羊，爲了讓葛國能夠有充足的糧食用來祭祀就派農夫幫助他們耕種，但葛國以怨報德，竟然殺了給耕種的農夫送飯（古代謂之「餉」）的孩子。如果按照《〈尚書〉譯註》的譯註者的那句「『仇餉』只不過是湯的藉口而已」來理解，顯而易見，成湯是以葛國「仇餉」爲藉口發動了蓄謀已久的討伐戰爭，那麼，他對葛國的仁義之舉就是別有用心了。如此，成湯豈不成了一個充滿了狡詐、陰毒、自私、貪婪等功利之心的霸主？無獨有偶，時下我們常常會在書刊及網絡媒體中看到類似的解讀經典時把古聖先賢的仁義之舉解讀成是爲了收買人心、吸引粉絲等。這種對經典的

解讀方式，就是典型的以現代社會的小人之心度古聖先賢的君子之腹式的解讀，究其實質則是把自己受到污染的人格投射到了古聖先賢的身上。這不就是對經典人爲的扭曲、污染和肆意踐踏嗎？有人聽到這裡可能不以爲然，覺得這是小題大做、危言聳聽。實則不然，經典之所以爲經典，是因爲它蘊含著歷經千年仍顛撲不破的真理，它對人具有啟迪、教化及向善的引導作用。如果都用現代人的功利之心（五毒之心）來解讀經典，那經典就不但失去了它的啟迪、教化、引導作用，還會對人的心靈造成二次污染，讀者讀這樣的書是會「中毒」的。這種毒結合了千年的威力就會成爲劇毒，是要斷人慧命的。

在當代，除了驚世駭俗、譁眾取寵地曲解經典、踐踏經典之外，最常見的則是膚淺地解讀經典。膚淺地解讀經典就是將經典人爲地貶低、矮化。如把儒家的「中」解釋成不左不右，把「誠」解釋成真誠等等，這種解釋就是視汪洋爲池沼、視森林爲樹木式地解讀經典。如果說這種膚淺的解讀是買了櫝還了珠、倒掉雞留下湯，著實讓人扼腕惋惜，那麼，帶有功利、自我、五毒的對經典的曲解則是在褻瀆經典，是在有意無意中把人引入歧途，這又豈是一個「無知」就能搪塞得過去的？

一百多年前我們的經卷、古畫被明晃晃地從眼皮底下一車車運到西洋，一百多年後我們的經典被悄無聲息地矮化、扭曲和踐踏，我總感覺這兩者就其實質而言沒有太大差別。

我們和經典之間的距離讓我們與這些經典之間產生了隔閡，經典的影像在我們面前是模糊的，我們不能透過經典聆聽到古聖先賢對我們的深情呼喚。但是「距離遠、聽不清」不是我們對經典膚淺地解讀甚至誤解、曲解的理由。

三

最近這段時間，我一直在學習「陽明心要」系列課程。這期間，我常常問自己：你對經典認知的膚淺程度與王道士對藏經洞經卷價值認知的膚淺程度有什麼差別嗎？你確認自己不是西裝革履的王道士？這種質問常常讓我汗顏。

「陽明心學」屬於儒學。通過視頻課學習，我們知道了：儒學就如一棵紮根華夏沃土的參天大樹，「陽明心學」就是這棵大樹上的碩果，它充分吸收了儒學這棵參天大樹所供給的養分而滋養了華夏子孫。

「陽明心要」系列視頻課分成公益課、「王陽明傳記」和「《傳習錄》」三個各自獨立又緊密相關的部分，前後呼應，相得益彰。我每次聽課就如同享用中華經典的盛筵。課程以陽明及「陽明心學」爲核心，時時處處凸顯儒家的性格，但又不拘泥於此，而是縱橫馳騁、大氣磅礴：對現今「陽明心學」解讀之誤區盡量予以澄清，對「陽明心學」的名詞概念、義理等盡量予以清晰闡釋，對有助於理解「陽明心學」的流派加以客觀辨析。

課程很多深刻、獨到而又令人信服的見解顛覆了大多數人的錯誤認知。比如：踐行工夫與實證在儒家是至關重要的；儒學、陽明學的核心是自律道德；儒家（包括修、齊、治、平等）所有行爲，都是爲了喚醒自律道德從而實現生命覺醒。課程還闡明了「仁」「心」「良知」等儒家一些核心概念的內涵。此外，課程對「十六字心傳」和「無念爾祖，聿修厥德」等很多與「陽明心學」相關的主題進行了深入而全面的闡釋。這讓我們知道了以儒學爲核心的中華文化何以能稱其源遠流長、博大精深。課程不僅講授了「陽明心學」的淵源及其內涵，也

把其學實修實證的方法呈現出來，還原了它歷史的真實，讓我們知道儒學纔是普適當代人的、真正接地氣的華夏智慧體系。

如此對傳統文化及經典的解讀纔是客觀公正、深入全面、與時俱進的解讀，是尊重歷史、還原傳統文化及經典本來面目的解讀。這纔是我們當代人所需要的！

看清自己、認識自己是因爲有一面乾淨的鏡子，知道自己矮小是因爲見到了高山，知道自己貧窮是因爲看到了寶藏。當我們窺見了經典之聖潔莊嚴、高大巍峨、富足瑰麗後，我們沒有理由不喜愛經典；當我們聽到了古聖先賢對我們的深情呼喚後，我們沒有理由不去追隨、學習。

這裡的關鍵是要有一個先覺者，要有一個引路人。

四

一百多年前的王圓籙在珍貴的經卷面前是極度無知的，這一點無人能否認。一百多年後的我們如果處於王圓籙那樣的際遇，會像王圓籙那樣爲得幾個少得可憐的小錢就把自家珍寶拱手送人嗎？不好說。問題的關鍵是，面對中華文明，尤其是我們的國學經典，大多數人並沒有像他自己認爲的那樣讀懂了它、認識到了它的巨大價值。尤其是那些號稱精通國學經典的各類專家、學者，最應該反躬自問：我真的讀懂經典了嗎？我在著述、講學時真的能夠無錯謬、不扭曲地呈現經典的原貌嗎？我確信自己沒有污染經典嗎？最怕的就是盲目自大、貢高我慢。越有知識的人越應該時時警覺，越要明白仰仗自己的學識而看不到自己的無知恰恰是無知之所在。

實際上，能否正確解讀經典和你擁有多少知識、學問並沒有直接的關係，因爲經典是古聖先賢給我們留下的載道（承載著生命覺醒）之生命學著作，是教導人成聖成賢的著作，是需要通過真修實證對其有了深透的領悟才能解讀的。如果一個人衹是坐在書齋裡閉門造車，而沒有進行生命實踐，那麼，即使他窮經皓首也衹是一個徘徊於經典大門之外的學者而已。一個在經典大門外之人基本不配解讀經典，因爲經典是經典，他是他，他在經典面前仍然是一個無知的人。如果這個人是一個充滿邪見、自我和五毒的人，那麼，他在對經典的解讀過程中就會污染經典，被他污染後的經典不僅會失去應有的價值反而貽害無窮了。

衹有通過生命實踐將經典活出來的人，衹有通過對經典的實踐走進聖賢世界、活出聖賢之氣象、境界、格局、智慧的人，衹有領略了經典宮殿之富麗堂皇而至誠熱愛經典的人才配解讀經典。因爲這樣的人，一定是經歷了不懈的跋涉、攀登，穿越驚濤駭浪、荊棘險灘，經歷過歲月的滄桑乃至血與火的洗禮，深知經典的價值和求索真理不易之人。當今解讀經典的人，請比照一下上述標準，您入經典之門了嗎？如果自己尚處於對經典的無知階段，卻企圖以其昏昏使人昭昭，往小處說是不自量力，往大處說是褻瀆經典、貽害眾生。在講經典之前，衡量自己的尺子再多都不爲過。有如此的對待經典之莊嚴態度，才有可能把經典解讀好。

我們不得不承認，很多人解讀經典的初衷是好的，是要傳承我們中華文明的寶貴精神財富。但是，在解讀經典之前我們不能不多問幾個爲什麼。首先問一問自己是不是摘下了有色眼鏡，是不是祛除了一切功利、自我和五毒之心。因爲，戴上有色眼鏡來解讀經典就不能如實呈現經典，而功利、自我、五毒之心則會污染經典。其次，問一問自己是不是真的理解經

典、真的能對經典有到位的領悟。如果我們對經典的理解只停留在膚淺的層面上，只滿足於熬雞湯、雕寶匣，用現在的話就叫「經典秀」，那就失去瞭解讀經典的意義，因爲對於讀者來說這個世界最不缺的就是「雞湯」和「寶匣」。

《中庸》說：「天地之道，博也，厚也，高也，明也，悠也，久也。」「博」「厚」「高」「明」「悠」「久」是天地之道，也是聖賢之道、經典之道。未入經典之門，不能活出聖賢氣象、天地氣象、經典氣象之人，是不配講經典的，也是不可能講好經典的。這就是「打鐵還需自身硬」的道理。

五

我們爲什麼如此重視經典的解讀？因爲要復興、弘揚傳統文化。爲什麼要復興、弘揚傳統文化，因爲我們需要傳統文化的滋養。

上個世紀七十年代末，爲了強國富民，我們國家實行了改革開放政策。改革開放幾十年過去了，隨著物質文明的大幅度提陞，精神文明的短板也逐漸暴露了出來，我們已經意識到了問題所在：因爲忙著提高人民的物質生活水平，卻忽略了精神文明的建設。我們的民族需要祖輩留下來的寶貴精神財富來滋養、潤澤國人已經乾涸的心靈。

我們知道，以自然科學和社會科學爲代表的西方文明，可以促進人類物質文明的發展，提高人們的物質生活水平；我們華夏文明則主要是基於生命科學之上的文明，它可以促進人類精神文明的進步，讓人實現生命的覺醒。所以，我們衹能在我們自己的文明文化中汲取心靈的養分。《周易・賁卦》說：「關乎人文，以化成天下。」優秀的文化具有「化成天下」的作用，它是照亮人們心靈的火把，是引導人類走出愚昧的燈塔，是人類走向文明的航標。我們華夏文明文化就是最優秀的文明文化，它是中華文明幾千年積澱的智慧結晶。我們與華夏文明之間、與傳統文化之間血脈相連。然而我們於有意無意間已經疏遠了自己的文明文化，我們幾乎抽乾了自己的血、斷了自己的命脈。我們不知道自己與傳統文化之間的距離有多遠了，也不知道疏離的時間有多久了，但我們無助、乾涸的心靈已經給出了答案，我們已經離開得太遠、太久了。離鄉的遊子會有漂泊無依之感，失去自己文明文化的滋養同樣會使我們成爲精神的遊子。

現在，復興、弘揚國學（傳統文化）也在緊鑼密鼓地進行著。過程中，我們也能感受到人們鑼鼓喧天、赤膊上陣的沖天干勁，但同時仔細觀察就不難發現其背後的無奈和無力。具體表現就是對傳統文化，落實到國學上就是其對經典的膚淺解讀或誤解、曲解。由此觀之，我們的傳統文化並未真正得到復興和弘揚。無論是對國學經典的膚淺的解讀還是誤解、曲解，固然有時間久遠、語言隔閡等造成的對經典的無知，但究其根源則是由於歷史原因而導致的我們對傳統文化的疏離，疏離導致傳承中斷，由於傳承中斷，我們對傳統文化就越來越陌生，越來越迷茫。

六

要想在復興、弘揚傳統文化這場戰役中不斷增強我們的戰鬥力直至取得最後勝利，首先要找到主攻方向。

東方傳統文化以儒、佛、道三家爲主，而這三家中，儒家文化是中華文化的正脈、常道。包括「陽明心學」在內的儒學是傳承了幾千年的深深根植於華夏沃土的我們自己本土的文明文化，有著華夏文明自己的基因。儒家文化不帶有任何宗教色彩——儘管宗教在歷史上有其特定的價值和意義，但隨著時代的發展它已經暴露了其巨大局限性。

儒家文化是入世的文化，不是像出世的文化那樣提倡出家修行，而是引導人們不離人倫日用踐行修身、齊家、治國、平天下，完成自己的人生使命；它是人本文化，處處體現和尊重人的價值，以實現生命（道德）覺醒爲其終極目標。因此，儒家文化是最具有普世價值的文化，它曾經灌溉華夏沃土、養育華夏兒女幾千年，是我們這個禮儀之邦的標配。我們中華民族是一個具有凝聚力、團結向上、不畏強暴的民族，我們的人民具有自強不息、勇於擔當、勇於奉獻、顧全大局、吃苦耐勞、不怕犧牲、捨生取義等優秀品質，這都有賴於儒家文化的滋養。我們這些華夏子孫幾千年來在華夏大地上生生不息，就如那句歌詞所說的「我的祖先早已把我的一切烙上中國印」。一方水土養一方人，我們也最適合吸收作爲華夏文化正宗的儒家文化之養料。所以儒家文化是我們最應該復興、弘揚，也是最有條件復興、弘揚的文化。

由於歷史原因，現在人們對儒家文化還有諸多誤解，這就需要更多的人站出來澄清真相，消除誤解。這也是我們爲什麼要那麼重視經典解讀之原因。儒家經典是儒家文化的載體，不能正確解讀儒家經典就不能真正復興、弘揚儒家傳統文化。

其次，在找到主攻方向後，還要打造一個「尖刀班」，也就是骨幹群體。這個群體的成員一定是有勇力、有擔當的，一定是對儒家文化的修養已經達到登堂入室境地的人。要復興、弘揚儒家傳統文化，就要讓大多數人都能讀懂儒家經典，這就需要有能讀懂儒家經典的人做正確的引導。當今由於我們大多數人不懂經典、不能深透地領悟經典的內涵，以致華夏大地上出現了大批矮化、誤解、曲解經典的「行家裡手」。在這種情況下，就非得有一個能打開一個缺口、殺出一條血路的「尖刀班」不可。否則，衹能任由那群「行家裡手」你方唱罷我登場，佔據經典解讀的大舞台，致使大多數不明就裡的人過來看一看熱鬧、嗅一嗅味道，覺得不過如此而已就轉身走掉了。

有主攻方向，有先導力量，我們纔能佔領儒家傳統文化的制高點，然後就可以以此爲根據地，不斷擴大戰果最後取得復興、弘揚傳統文化這場戰役的全面勝利。

還原儒家經典的本來面目，使儒家文化得到真正的弘揚，也許這個過程會很艱難、很漫長，因爲現狀並不容樂觀。但我們不要忘了儒家聖賢在《周易·復卦》中早已給予我們信心，告訴我們剝卦之後一陽來復的道理。我們更應看到當今人心思歸、時代呼喚、國家政策引導，以及我們對文化底蘊的認同等復興、弘揚儒學的優勢。豈不知，春氣已暖；豈不聞，蟲聲新透綠窗紗：恰是儒學復興時。

發現問題，看到了希望，有了信心，這些都還不夠。俗話說「喊破嗓子不如做出樣子」，尤其是千秋大業，一定要做起來。在復興、弘揚儒學的過程中還有很多事情要做，正確解讀經典之後，還要做與時俱進的「揚棄」工作，等等。這個時代需要大批有擔當的人，需要大批「篳路藍縷，以啟山林」的拓荒者和實幹家。北宋大儒張載的「爲天地立心，爲生民立命，爲往聖繼絕學，爲萬世開太平」堪爲當今有志於復興、弘揚傳統文化的仁人志士之座右銘。若能湧現一批有「爲往聖繼絕學」之使命感和擔當意識的志士，湧現一批有「摩頂放踵利天下」之發心的仁人，那麼絕學可繼，太平可開。如此乃華夏之大幸！

問渠哪得清如許，爲有源頭活水來

文／韓金紅

對於儒家文化，我一直懷有親切感和敬重感。之前由於讀不懂聖賢言教，不理解其中的涵義，我對儒學一直是敬而遠之。

2017年5月，我通過覺醒中國・潘麟先生國學公益行課程首次接觸到了生命科學，自此生命慧光照亮了我的心，我開始學習生命科學。記得2018年元旦期間，在杭州參加了新國學經典視頻課「《金剛經》」學習後，我非常想讀《〈大學〉廣義》。開始讀這本書時，我發現很多語句讀不懂，讀得磕磕絆絆。但是每讀《〈大學〉廣義》總是有種親切感和喜悅感，「讀書就是要讀看不懂的書」這句話經常在我耳邊響起。我嘗試著在線上讀書群裡接龍讀書，通過幾輪讀書小打卡，七本書輪著讀，聆聽小音箱讀誦，觀看視頻《東學西漸之〈大學〉》等，讀書慢慢上路了。

2020年疫情期間，在一個多月時間裡，我專心致志地讀《〈大學〉廣義》，終於比之前有了更深的理解，讀出了一些滋味。但新的問題出現了，由於我學的是理科，文史哲底子很薄，對很多歷史事件都是模模糊糊的，此時，我內心生起了強烈渴望，想瞭解清楚孔孟時代的歷史背景，孔子所處的社會狀況以及孔子的弟子們的情況等，於是在接下來的一年多時間裡，我先後學習了《中國通史》《孔子傳》《王陽明傳》《熊十力傳》，以及春秋戰國、西漢、東漢、三國及近代等的歷史，我利用一切可利用的時間，在做家務、走路、開車、旅途中等聆聽講歷史的音頻，利用白天或晚上整塊時間來讀書，當讀到《孔子傳》《王陽明傳》時，感覺自己與孔子、王陽明同呼吸共命運，同悲同喜，就如潘麟先生說的「我家孔子，我家陽明」那般，讀到孔子傷心無奈時，我會控制不住悲傷而痛哭，讀到王陽明去世時，我就猶如至親離世，悲痛欲絕。

經過一年時間在學統層面的學習後，我又來細細品味《〈大學〉廣義》，邊讀邊思悟，對儒家三綱八目，德性與仁心，對成就「大人」三條道路，對修齊治平、正心誠意、格物致知儒家踐履次第，及儒家的高明圓融之處等都有了進一步理解，明白了儒家是在人倫日用間成就道德人生。我仍然有困惑：這些踐履方法在平日的工作、生活中到底怎樣去應用呢？修齊治平、正心誠意、格物致知怎樣與人倫日用融合呢？

接下來我再讀《皇冠瑜伽》《以心傳心》《〈瑜伽經〉直解》等著作，我邊讀邊思悟，讀完後每本書義理架構次第等清晰呈現（不像以前那般稀裡糊塗，讀完和沒讀一樣）。當我更深地融入經典時，猛然發現：之前「以爲自己懂了」的許多點其實沒有真懂，每多讀一遍，都會進入不同的佳境，「每讀一遍，就有一遍的收穫和啟發」。「不要輕易言懂，真懂沒那麼容易」，此時我才真正明白這句話的深層含義。

隨著對新國學系列著作的深入理解和相應，我的身心也越來越清淨，越來越有力量，心中生起了傳播弘揚生命科學的使命感，我終於找到了方向。同時有些東西開始慢慢脫落：我對待人和事變得更加平和、包容、接納，一改原來的急躁和挑剔；我越來越喜歡獨處的讀書時光，一改原來害怕孤獨，喜歡交友遊玩，愛穿著打扮、種花養草的小資情調；我變得更踏實，覺察力增強了，看問題也更深入了，一改原來是非對錯分辨不清，常被事情和情緒牽著鼻子走的狀態。此外，夫妻之間溝通更順暢了，關係和諧，一改原來相互抱怨指責、爭吵不

斷的狀態。

2021年9月，東方生命研究院推出了「陽明心要」系列視頻課程。我第一時間參加了此係列視頻課，課程通透圓融的講解讓我震撼和擊節稱快，將縈繞我心頭的疑惑一掃而光。課程以王陽明跌宕起伏的一生爲脈絡，從生命科學視角講授了「陽明心學」的誕生、發展到成熟，以及陽明先生與其弟子們的對話集《傳習錄》，梳理了儒家文明傳承脈絡，爲我們展示了儒家文化宮廷之富麗，道德之莊嚴，更讓我明白了儒家做內聖工夫之路徑、方法和儒家爲我們指示的德化人生之路。

儒家的價值觀是追求「三不朽」，即立德、立功、立言。

儒家文化以人爲本，緊扣人倫、人本、人道、人性，通過人倫日用，盡心盡力做好每一件事，以實現和彰顯人性的方式來實現和彰顯德性[1]，完成下學上達，學達性天。

通過「正心、誠意、格物、致知」（四內聖）和「修身、齊家、治國、平天下」（四外王），來實現「明明德」「親民」「止於至善」之三綱。

儒家乃至整個東方文化非常強調「踐行」，即「知行合一」。儒家借事調心、煉心、覺心，將順逆遭遇、內在起心動念和外在各種言行全部作爲調心之工具，時刻省察，在事上磨（不迴避任何事情，煉出真工夫），盡心盡力做好每一件事，下學而上達。如此，先驗智慧得以不斷彰顯，最終我們融入心性（德性）。這就是儒家爲我們指示的德化人生之路。「下學而上達」正是儒家的高明之處。[2]

年過半百，我才明白儒家文化的深刻內涵，真是悲嘆！「陽明心要」系列視頻課結束後，我意猶未盡，開始讀誦《〈中庸〉心要》。後來，我參加了江蘇省蘇州仁明書院線上讀書班，帶領一個小組一起讀誦《〈中庸〉心要》。《〈中庸〉心要》用生命科學的視角融通儒佛道各家文化，對生命實踐的各個環節進行了精微闡述，對不同的人生境遇和人生階段，給予了恰當而切要的指導，引導我們步入德化人生。《〈中庸〉心要》就像一面鏡子，照出了每個人曾經的人生百態；同時它也是一盞明燈，照亮我們未來的路。我們用二十八天時間讀完了《〈中庸〉心要》，我感到內心虔誠而「有定」，聖賢就是我們彰顯生命（道德）的活水源頭。接下來我們就要腳踏實地、心無旁騖地積極融入生活，融入傳播、弘揚聖學的團隊，按聖賢的教導踐行聖學，真正地把聖賢「活出來」。

此時，《以心傳心》中的一段話又浮現在我的眼前：「老師僅僅是一個引路人，是一個橋樑。當老師慢慢融化到我們的身心後，老師的背後會有一扇門悄然地打開了，會有一條路自然地呈現在我們的心目中。這是一條通向歷代聖賢生命的路，是一條通向歷代聖賢智慧的路。」越是盡力遵循潘麟先生的教導，越是更能與先生生命相通、心心相印，直至與先生無二無別。但這並非結束，恰恰是一段新旅程的開始：自此，通向歷代聖賢生命世界、獲得歷代聖賢智慧的康莊大道已經向我展開，我將義無反顧地走下去。

---

[1] 於儒家，人性與德性並非兩物，實爲一事。故儒者以實現和彰顯人性的方式來實現和彰顯德性，復以實現和彰顯德性的方式來實現和彰顯人性，對人性和德性抱持著同等熱情和追求。如是，使得儒家發展出以人本主義和人文主義爲核心特色的文明體系，緊扣慘淡的現實人生和問題重重的社會而運思和立言，緊扣經世致用和如何更加優化事物而運思和立言。參見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社，2021，第83—84頁。

[2] 參見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社，2021，第228頁。

如何幸福而圓滿地過一生

文 / 如是

回顧成長經歷，從小到大，我的學習、工作和生活算是比較平穩和順利的。我從小學一直讀到碩士，最後到省會一家事業單位工作，這期間沒有什麼大的波瀾，沒有經歷多少曲折（雖有一些小插曲，但不影響整體）。這期間有父母師長的教導和幫助，也有我自身不懈的努力。

從某種程度上說，在人生的前三十餘年裡我是父母的驕傲，常被親戚們拿來做孩子們的榜樣。我的愛人（像公婆那樣），心地善良且有責任和擔當。我們都在省會工作，也成了朋友們眼中羡慕的对象。我想這樣的人生模式，很多人都有，而且比我做得更好。

表面上看，較高的學歷、穩定的工作、美滿的婚姻、不斷提高的生活質量和父母健在、孩子懂事等等這一切，我應該感到非常幸福和滿足，並且像大多數人一樣按照這個軌道走下去：工作、教子、退休、娶媳、抱孫、贍養父母至終老、自己變老、生病直至死亡，這一生就「圓滿」地結束了。但，事實真的如此嗎？通過學習新國學，尤其是近期學習了儒家經典視頻課「陽明心要」系列課程之後，改變了我的想法，顛覆了我對幸福和圓滿的認知。

人之「三性」，鼎足而立

人與生俱來有三種內在屬性（或曰本性），即生物性（獸性）、人性、德性。相應來講，人也有三類需求，即生理需求、心理需求和靈性需求。人之生物性需求即「生理需求」，如飲食需求、睡眠需求、性需求（即繁育後代之需求）、盡享天年之需求等。人性需求即「心理需求」，如感情需求（親情、愛情、友情等）、藝術需求、社會需求（獲得他人關懷、尊重等）、歷史和社會價值的充分實現之需求等。德性需求即「靈性需求」，即人回歸心性之需求，也即生命圓滿覺醒与解脱之需求，如充分实现真、善、美之需求，过德化（仁义）人生与美化（艺术）人生或真化（觉悟）人生之需求，终极关怀之需求，形而上之需求，安心之需求，主体（生命）化之需求，价值与意义之需求等。

這三種需求是什麼關係？我們要如何對待呢？潘麟先生講到，「三性」之間互爲因果，如鼎之三足，缺一不可，需同等正視。「三性」中的任何一種屬性，如若長期得不到合理的正視與滿足，都將滋生相關問題：生物性得不到正視與滿足，人將會滋生種種生理上的疾病，出現各種生理紊亂現象；人性（心理上）得不到正視和滿足，將會滋生各種心理上的疾病，出現各種非理性、貪婪、分裂、異化、失控等心理病態現象；德性得不到正視和滿足，則因不能實現生命的圓滿覺醒與解脱，不能實現人生之終極關懷，而出現嚴重的不安感、空虛感、無價值感、無意義感、被拋棄感、缺失感、（莫名的）恐懼感、難以承受的生活之沉重感、黑暗感、無幸福感等生命異化現象。人的任何一種屬性，一旦出現異化或病態現象，都將分散和消耗我們大量時間和精力，勢必影響到我們去更好地實現其他屬性。

對比先生所講，我自身的人性需求尚未獲得圓滿的實現和完成，更無暇顧及和重視與生俱來的德性需求。因此，在平靜生活的表面下，隱藏著的不安、空虛、無價值和無意義感、

被拋棄感、（莫名的）恐懼感、難以承受的生活之沉重感、黑暗感、無幸福感等負面感受會不時地從內心深處浮現出來，擊中我的心靈。原來，這是我不明白、不能平等重視三性需求所致。至此我方明白，人的三性需求如果得不到足夠而平等的重視與滿足，我們就不會獲得人生的終極幸福和圓滿。

詩書傳家，教子有方

在教育子女方面，最好的莫過於詩書傳家。「詩書傳家」並不是將許多經典書籍留給子孫後代（書籍衹是乾巴巴的文字，沒有生命力，故用處不大），而是我們通過每日研讀聖賢經典，不斷用心體悟，平實去做實踐工夫，將聖賢的教導吸收、融化於自身，不斷完滿人格，充實德性，直到把聖賢的境界和智慧再現出來（即活出來），並通過自身的身體力行教導子女，使子女也向著聖賢成長自己，圓滿人格，朗現智慧，從而過上德化人生。這樣一代一代傳下來，整個家族成員都會在聖賢智慧的滋養下，自覺地遵循內在道德，自覺地踐行德化人生，實現道德覺醒，乃至生命覺醒，更好地和諧家庭，和諧社會，圓滿人生。

遙想宋元明時代，儒學復興，儒學大家輩出，從儒者甚眾，出現了家族式的遞相傳承，人才相繼而出，那是真正意義上的詩書傳家，也是令後人無比羨慕的時代。但如今的傳家多不以詩書、道德，而傳以金錢、房產等，恰是古人認爲的最下等者。千百年後的今天，潘麟先生再度將「詩書傳家」的真意公之於眾，啟迪意義巨大，爲當代人指明了家庭教育的目標和方向。

人生使命，價值意義

「陽明心要」課一再強調，人的首要使命是要先立德，即這一生要緊緊抓住德不鬆手。《禮記・大學》開篇就提出：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」「明明德」即明白和彰顯我們先天本有之光明德性，「在親民」是指無我地關愛和成就他人，擔當起時代和社會的各種責任和義務等，莊子將其概括爲「內聖外王」。儒家賦予人生的不共價值和意義就在於：通過在人倫日用、倫理綱常和事事物物中，不斷地調心、煉心、覺心，下學上達，學達性天。即通過倫理覺醒以實現道德覺醒（良知彰顯）；復通過道德覺醒（良知彰顯）以實現生命（心性）覺醒；復通過生命（心性）覺醒以化除身心內含的氣偏質礙（種種習氣）等所有障礙與煩惱而實現身心之終極解脫，以及真善美的徹底喚醒與呈現（內聖圓滿）；復由以內聖爲基，建立健全齊家、治國和平天下各社會與人性層面的外王之道。[1]

先生於此爲我們當代人指示出了人生的使命，以及終極價值和意義，爲我們指示了人生的終極歸宿。這是一條幸福的、完美的和圓滿的人生之路，吾心無限嚮往之，欲罷而不能也。

[1] 潘麟：《〈中庸〉心要・弁言片語》，江西人民出版社，2021。

修身篇

學習聖學，回歸本來

文／錢珊珊

2022年春節期間，當大家在歡度春節喜團圓的時候，我走進了儒家課堂，參加了在江西省南昌市舉辦的儒家經典視頻課「王陽明傳記」和「《傳習錄》」。這十一天學習，我接受著儒家經典的熏陶，過了一個不一樣的春節。

我所在的城市有些地名以「陽明」來命名，如陽明路、陽明公園等等。雖然我從小就知道王陽明是一位聖人，但我從來不知道他的心學。通過本次學習，我瞭解了陽明先生跌宕起伏的一生。他年少時立志成聖，他悟道前無論處於何種境地，都不忘初心，堅定地走在成聖之路上，可以說他是傾盡了半生才領悟良知，最終成爲一代大儒，一生成就了立德、立言、立功之「三不朽」。

本次學習讓我明白了人要先明志：想清楚我們要過一個怎樣的人生，我們要當一個什麼樣的人，以及最終要歸到哪裡去。明志後，我們就要立志。立志就是播種，儒家叫「文種」，這是人成就聖賢的開始。王陽明說「志不立，天下無可成之事」，孔子也言「吾十有五而志於學」，可見立志對一個人非常重要。

反觀我自己，從小我就不知道人活著的意義是什麼，不知道自己爲了什麼活著。很多時候我會想，難道人活著就是爲了等待死亡降臨嗎？我活了半輩子，空虛感、焦慮感、無意義感和深深的恐懼感（它就像一個深不見底的黑洞會隨時將我吞噬）也伴隨了我半輩子。通過學習聖學我才知道，這些不好的感受緣於我們背離了心性，遠離了良知。如今我明白了人活著的價值和意義：實現生命的覺醒（成聖，回歸心性）。聖賢告訴我們：人生唯一的使命就是回歸心性。自此我立成聖之志，發心學習聖學，踐行聖學，傳承聖學！

立志離不開明道心。「陽明心學」的「心」即指「道心」。《尚書・大禹謨》載：「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。」這「十六字心傳」就是諸聖心心相傳的道統秘訣。「道心」是「惟微」（玄遠、深奧）的，我們不能用普通的經驗智慧揣度它。衹有堅持做內聖工夫（「惟精惟一」），我們才能「允執厥中」。「十六字心傳」釋義爲：經過長期而持續的身心修養與實踐，「惟危」的「人心」被切實而有效地淨化、昇華而回歸於「惟微」的「道心」之中，完成了由人向聖的昇華，徹底而圓滿地實現了人生的核心價值與意義——實現終極關懷，實現生命（「道」或曰「道心」）內含之真善美的全然彰顯（或曰「覺醒」），完成了每個人與生俱來的天賦使命與責任。[1]儒家教導我們在日常中做內聖工夫，借一切事調心、煉心、覺心，格除身心中所有的不良之物（如邪知邪見、五毒等），活出大我乃至無我之境，最終實現生命（道德）覺醒，回歸心性。

儒家提倡「在事上磨」，下學而上達，最後學達性天（回歸心性），這一切離不開「盡心」。孟子曰：「盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。殀壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」（《孟子・盡心上》）儒家教導我們在人倫日用間成就聖賢，親子之間、夫妻之間、朋友之間，一切衹要做到盡心盡力，我們的心就能獲得安定。我通過實踐「盡心」改善了五倫關係。

因爲我是家裡最小的孩子，特別受家人寵愛，所以我比較任性，不愛學習，脾氣也大。

[1] 參見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社，2021，第36頁。

在工作上，由於平時工作量大，我的壓力也大，人很浮躁，與同事溝通也缺少耐心，自己常常一個人生悶氣，而後又帶著負面情緒工作和生活。如此惡性循環，我陷入了各種糾結和擰巴中無法自拔，直至遭受了心靈重創。學習聖學後，我心開意解，身心舒展了很多，遇事不再那麼衝動，會主動換位思考，發覺情緒上來時，我會有意識地提醒自己保持覺知，不要被情緒帶走。以前我對家人有很重的牴觸情緒，常用「我覺得」式思維對待家人，不願意聆聽家人的心聲，與家人的關係我並沒有處理好。現在家人與我溝通時，我很願意接受他們的意見，並能站在家人的角度去體會和理解他們，關係也比之前融洽了許多。在工作上，我會耐心幫助同事們，處事也柔和了許多，漸漸地，同事們遇到困難也會主動來找我，我會幫助他們找到問題所在，並在解決問題時，推薦他們學習生命科學。現在我已成爲同事們的「知心姐姐」。

儒家「陸王心學」與江西有著深厚的關聯，這些學問使江西的文化底蘊更深厚。作爲江西人，我對此感到非常自豪。陸象山先生是江西貴溪人，王陽明先生也多次與江西有交集，如在江西剿匪時，王陽明先生提出了「致良知」。我有種「近水樓台先得月」之感，接下來我打算先去「陸王心學」的源頭——金溪象山聖地拜訪，再去實地拜訪「鵝湖之會」的舉辦地——鵝湖書院。當年「鵝湖之會」辯論的實質是先驗智慧和經驗智慧之辯，但遺憾的是，在當時這兩種智慧連辯論雙方都沒能分判清楚。潘麟先生結合傳統文化，創造性地提出先驗智慧和經驗智慧，並作了詳盡的闡述，認爲這兩種智慧如鳥之雙翼、車之雙輪，缺一不可。

如今，聖學的陽光已照進我的生命，我立志用餘生來學習、踐行、弘傳聖學，踐行「無念爾祖，聿修厥德」，將聖賢之美德活出來。

青青禾苗，得水之潤

文／詹潤青

我生於農曆五月，禾苗青青之時。爸爸媽媽告訴我，禾苗青青，正需要水的滋潤，他們便取「青青禾苗需要滋潤」之意爲我取了名，表達對小生命最朴素、美好的祝福。一直以來，我對於自己的名字有莫名之喜愛。正如生命對其自己的祝福，一個生命渴望得水之潤，沐雨而長。

等我長大後，媽媽與外婆回憶起往事，就會向我提起小時候爲我而憂慮的日子。因爲腸胃虛弱，腹瀉不止，小時候的我，經常讓媽媽和外婆不得好眠。腹瀉到嚴重時，外婆的心就像石頭一樣沉重。因爲她想到，自己的大女兒在年幼時就因爲腹瀉而不幸離世，她不願意看到自己的小女兒也同樣遭遇失去自己的女兒的噩夢。靠著藥物，以及蕃薯和鵝翅粥一日又一日的溫養，我纔逐漸地強壯起來。等我長大後，媽媽才敢開玩笑提起，說那時候的我，就好比農村裡常言的那類「養不大，隨時可以遺棄」的「幼豬仔」。

爲了給我們以生活的保障，能夠供我們讀大學，在我們幾歲時，爸爸媽媽離開家鄉去做生意。在年少的我的心裡，苦日子自此便開始了。在我看來，我成了一個剛出廠的機器，奶奶爲我設定了所有的模式——剪何種髮式，穿何種款式的衣服，如何炒菜、拖地、洗衣服等等。同時，我承受著「重男輕女」思想所帶給我的不公，通過發泄情緒、與弟弟們抗爭表達我的憤怒與絕望。我淪爲一隻猛獸，張牙舞爪地反抗，而又在背地裡不斷地舔舐傷口。情感隔離、貶低他人、自我否定等，我爲所看到的這些矛盾感到不解，而同時又感到迷茫與無力。我一頭扎進小說、心理學、美學等世界裡，爲了給自己所遭遇的一切找到合理的解釋，爲了尋求走出所有困境的出路。

在不斷學習的過程中，我一點點地與過去和解。我理解了每個人自身的局限性，看到了集體無意識所帶來的枷鎖，從而試著跳出自己的角色去看待一切，不再迷失於衝突或仇恨當中。如「伏羲一畫開天」，宇宙（天地）從黑暗中、混沌中、無明中借助透脫而出的人類智慧之光明的照徹而覺醒，自學習新國學接受聖賢之教化後，我進一步從人生混沌中慢慢體察生命之價值與意義。那個記憶裡被情緒吞沒的我，因遠離心性而不斷地混沌化、黑暗化、墮落化。誰縛汝？無人縛，汝自縛也！所有經典所載，聖賢之教導，是生命對其自己的肯認。生命是博愛的，它自始至終不曾放棄我們，始終以其之智慧在在處處地啟發我們、轉化我們、昇華我們。

生命之價值與意義在何處？以儒家之言，即立下聖賢之志。立志，紮下深根，方知這一生該去往何處，個人的工作、生活、學習、情感等該落於何處。落於何處？我們最終的歸宿在哪裡？即回歸心性、回歸良知、回歸德性、回歸仁，即將自己從離其自己的狀態，自覺轉到回歸自己的狀態，也就是進入持續的價值化、意義化、智慧化、意識化（自覺化）、道德化（自律化）、生命化（主體化）的過程。陽明先生十二歲就明白，人生第一等事爲成聖，潘麟先生十四歲時在筆記本扉頁上寫「發正氣，振中華；命不息，絕不斷。」

在儒家看來，道德即生命，道德覺醒即生命覺醒。所以，儒家納德性與生物性於人性之中，不離人倫日用，爲我們開闢了一條踐行道德、涵養心性之常道。此道融化於日常生活、

待人接物、端茶倒水以至於起心動念，與我們的生活、工作、學習、情感等密切相連。盡心盡力做好每一件事，使德性、良知得以彰顯，從而走上德化人生之道路，儒家謂之「下學上達」。潘麟先生曾言：「於我們最爲重要、最爲密切的夫妻、父母、子女、兄弟、友朋等之間的人際關係、倫理關係安頓了、捋順了，如撫琴鼓瑟那樣和諧而流暢，不僅能給彼此之間帶來巨大的溫暖與幸福，更能給各自的身心內部帶來珍貴的和諧與流暢，如同春天到來，冰雪消融，萬物復甦。」此正爲吾之所求。當我看到身邊的親人們彼此關心，卻以一種厭惡、隔絕的方式去表達時，我內心裡充滿了困惑。當我看到自己乃至他人渾渾噩噩，不知道將心安於何處時，我與他人一樣深陷睏頓與迷茫。當我……欲走上德化人生之道路，欲詩書傳家，必須明志以立下聖賢之志。帶著聖賢們代代相傳之胸懷、境界、格局，帶著祖輩們血脈傳承而來的勤勞、務實等優秀品質，青青禾苗得水之潤終將碩果纍纍，深深鞠躬以敬歷代聖賢對其生命的護佑！

當回望這一路所遭遇的，竟欣喜地發現，一株無數次將要乾枯的禾苗，得遇水之滋養而不斷地走在回歸心性的路上。

齊家篇

無念爾祖，聿修厥德

文 / 一省

這次帶著兒子參加「儒家經典公益課——陽明心要」，是我早就規劃好的本年度頭等大事。臨行前，卻發生了規劃外的情況，老公突然詢問能不能一起參加。他這個人是一理工直男，於傳統文化從無涉獵，過去被我情緒帶動時也曾願意花費他的「寶貴時間」聽我慷慨激昂地說上一說，但都是滴水入江，沒有餘音。我嘮叨他腹中空空，對生命中最重要的心性之學陌生無知，他回擊我工夫不到，不能簡單明瞭地跟他說個清楚明白，故而他一直對國學不感興趣。這次，他突然提出一起學習，讓我頗感意外，他解釋說：「雖然我對國學不是很明白，但小時候，有次我在讀到『修身、齊家、治國、平天下』這句話時，全身一個激靈，內心很是震動。既然「陽明心學」是儒家經典，我且去聽一聽吧。」至此，我們一家三口很幸運地步入了課堂。

共祖煌煌

課程給我印象最深的是，潘麟先生開宗明義地闡明，儒家是一門通過人倫日用來誠心、正心、煉心、覺心的圓滿生命的學問，有著博大精深的義理體系和完備的實踐標準。儒者，既擔起人生中的一切責任與義務，又不沉溺於一切身份與事務，下學上達，通過實現倫理覺醒，進而實現道德（生命）覺醒，實現人生的終極關懷。儒家平實，將對生命的教化暗藏於灑掃應對與禮儀形式中，隨境以化人心，因此隱密而不易察知。近代以來西學東漸，東方文化衰敗，使我們對自身文化日益陌生，以致我們對其充滿了誤解。

課程在講述《王守仁評傳》中關於王陽明的家族歷史時，闡明了儒家何以如此尊敬祖先和強調孝悌的密義。透過祭祀、懷念、追思祖先，我們得以接通先輩們的生命，並與其高貴品質、境界、胸懷、智慧等相應，最終活出他們的品質、境界、胸懷和智慧等。這就是《詩經・大雅・文王》所說的「無念爾祖，聿修厥德」的含義。

中華文明從肇始之初就是紮根於生命（心性、德性、良知）的文化，如《尚書》中的八個字「皇天無親，惟德是輔」所言，彰顯生命本有之德性，纔是我們人生首要之務。這是生命真理，不可違背。在生命終極真理面前人人都是平等的，我們若想獲得人生最大的幸福感、自在感，就要努力修身，彰顯德性，此爲「明明德」是也。在「明明德」基礎上，我們還要「親民」，影響整個家族乃至整個人類覺醒道德，直至圓滿而後已。這一至高而又朴素的理念透過中華十六字心法，從堯、舜、禹傳至湯、文、武，再從周公傳至孔、孟，再至王陽明。一切踐行此理的聖賢，皆是我華夏兒女共同傚法學習的祖先——共祖。通過懷念祖先而自然憶及祖先的一切品德胸懷，時時不忘家族的遺志與期待，便自然須臾不離祖先的價值指向與軌道。如此，道的傳承在心靈傳遞心靈的過程裡完成，如何不簡易？

人具有三性：生物性（獸性）、人性、德性（神性）。我們的文化從一起步就超越生物性，將生命終極真理——德性，納入到人性中以實現，納入到倫常中以教化，始終不離人本，如何不偉大？兒子感嘆：「媽媽，小時候你讓我讀《〈大學〉廣義》，我就衹是讀，卻不明白其中的意思，今天我才知道我們的文明這麼先進，祖先這麼輝煌。」

別祖餘蔭

除了共祖，我們還有本家姓氏的家族祖先——別祖。佛家用因果律強調個人「諸惡莫作，眾善奉行」。儒家用「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃」來揭示德行如何以家族爲單位影響後世子孫。二者揭示的都是生命學的真理，但儒家無疑更加普世、高妙。

課程提到了著名的「鵝湖之會」，闡述了「宋代大儒朱熹在試圖用儒學經世致用以開發社會生產力的過程中，因其無法分清經驗智慧和先驗智慧之區別，導致儒家偏離了根本宗旨——先驗智慧，而變成了經驗智慧之學，使中華文明歧出八百年的」歷史過程。課間兒子跟我說：「媽媽，我記得好像我們家的祖先也有儒家學者，也參與了這段歷史。」我只當是孩子話，沒有放在心上。家裡確有一本族譜，除了兒子，從來就沒人細緻翻閱過。課後歸家，他踩著凳子從那積滿灰塵的書架上把族譜拿了出來。翻開《蔡氏族譜》，他興奮地指給我看，並自己打開電腦查閱，說：「我們是從福建遷移到廣州。祖先蔡元定，字季通，學者稱『西山先生』，建寧府建陽縣（今屬福建）人。南宋著名理學家、堪輿學家，朱熹好友，理學的主要創建者之一，被譽爲『朱門領袖』『閩學干城』……」這下子，我們一家都圍著電腦和族譜認真研究起來。我們最初衹是好奇，漸漸地，整個家籠罩在一片肅靜的氛圍中。我們查閱到家族中從第六十五世祖蔡元定至六十九世祖，共有著名學者九人，俗稱「四世九賢」。

蔡元定，在治學上，長於天文、堪輿、樂律、歷數、兵陣等。「晦翁（朱熹）註釋諸書，因其（指蔡元定）論辨所受啟發之處不少。其對《論語》《孟子》《大學》《中庸》和『六經』等書的講論，與朱熹並馳其功。」朱熹晚年把自編的蔡元定與自己講論學術的言論并稱《翁季錄》，以表明他的股肱之力。在讀書態度上，他一生於書無所不讀，於理無所不究，曾登西山忍饑，孤獨一人沉研經學多年。爲此，宋理宗御書「西山」二字石刻，至今尚存。其所著《律呂新書》也收入四庫全書。個人風範上，受黨爭牽連時，朱熹與從學者數百人，爲其餞行。他人感傷而淚下，蔡元定卻泰然自若，談論不異平時。蔡元定與兒子蔡沉，穿草鞋步行三千裡到道州，閉戶讀書，毫不悲怨，小屋內掛著「愆」字。臨終，他寫信與朱熹永別時，猶以「師道未立爲憂」。

其子蔡沉，少承家學，入則服膺父教，出則師事朱熹。父沒後，扶棺回建陽，有見者贈其銀兩，蔡沉跪謝不受。歸隱九峰山，學者稱「九峰先生」。後世學者評價蔡沉淡泊名利，拒絕朝廷請其出仕的要求，忍受數十年鑽研義理的寂寞，完成朱熹註解《尚書》的遺願，因而有之後的學術成就。其妻朱氏（朱熹之女），生四子，皆學問淵博，凡此種種，可謂淵源繩繩相繼……

如果不是「陽明心要」公益課的契機引發我們溯祖追宗，可能這一本族譜還將寂寞地在書架上躺上一輩子。子孫分散在廣東、福建，今年最新的電子族譜，兒子的名字也已被編錄進去，是第一百代。憶往昔，南宋時，家族伴隨著南宋政權，舉家逐步南下。後又隨著南宋末年的海戰及各類歷史風雲，家族分支再次內遷到廣西，最終定居廣東。數百年歲月倏忽而過，家族遷徙的每一步都是家國緊密聯繫的見證。因粵港重視族譜的編譔，才有族譜存留於今。今天，在這奇妙的時刻，因爲重新認識儒家慎重追遠的意義，這兩頁薄紙不再是匆匆翻過，百度詞條裡流淌著的，也不再是與己無關的文字，而是唏噓，是浸潤，是蕩滌，血脈隱隱沸騰。原來，祖先是這樣治學讀書的；曾經，祖先是這樣泰然自若的；是這樣重守對師的

承諾……哪怕時間已久遠，當發現家族中有一個與己冥冥中有所聯繫的生命，他的人生境界與人格氣節是這樣的，隱隱感覺有股力量注入到我們的身心中來，感召著我們相應且相信，所有的生命不僅應該，並且也可以如此活出來。

最激動的人是老公，很少感性的他，竟紅了眼眶，說：「其實，最近幾年感覺人生越來越迷茫，總感覺不知道應該怎樣活著，也許是祖先的餘蔭吧，不然我怎麼會突然想走進『陽明心要』的公益课堂？”静下心细想，从家庭的角度，依稀能看到些许教化的影子。老公是普通的农村孩子。村里人皆评价从他爷爷到父亲，都是附近几个乡里大家公认的良善之人。做到這一點其實也並不簡單。在中國這個注重倫理的國度，任何一個人口稍微多點的家族裡，都有夫妻、兄弟、友朋、宗族、鄉鄰等諸多複雜關係，想要把所有的關係各歸其位，處理得和諧順暢，實屬不易。相反，要成爲一個事業有成、家財富饒的人，卻並不太難。村裡也有好幾個人創業而家產億萬，但若品行有虧，即使修宗祠的時候拚命捐款，鄉鄰也不會輕易公認他們一個「好」字。這就是良風習俗影響下的共同認定的價值標準。

他自幼家貧，兄長本可以繼續獲得更高的學歷，卻爲了能早點畢業工作，資助老公這個弟弟讀書而放棄了。兄長最初幾年的工資全部用來幫助這個大家庭，從未有怨言。今年忽聞噩耗，我們經濟條件較差的弟弟突患癌癥，兄長一聲不吭，把一套房產立刻掛賣，老公也是毫不猶豫立刻奔波相助，也做好了幫助其撫養子女的準備。對此，大嫂賢良，未置一言。而我自觀，是有些微埋怨的，衹是在暗暗省察克治自己。與旁人交流此事，少許朋友覺得應權衡借貸一二即可，大部分人則覺得不可思議，爲什麼各自成家後要無償地替弟弟分擔這麼大的經濟負擔？然而，自從進入這個大家庭，從苦到甜，無論風雨，兄弟間一直這樣和睦相處。至於對父母的孝順，更是無法一一筆述。早年間未曾浸染國學時，我多不予理解。現在想來，這些是福德之基，許是孝悌遺風在歲月的更迭中並未完全散失吧。

繼人之志

「陽明心要」公益課裡另一個深刻的話題是關於「立志」。潘麟先生談到了王陽明孩提時便立志做聖人，這是他成爲中國最後一位成就了立德、立言、立功這「三不朽」聖人之發端。早立志，立定志，才能確立家族之我、血脈之我、社會之我、文化之我、歷史之我等等身份認同。如此思維纔不會混亂，人格纔不會幼稚，心靈纔不會荒蕪。由此，才會逐步喚醒和成長實現我們的品德、境界、胸懷、文化以及外在技能。志向自聖賢、祖先、榜樣傳承而來。老公說，早年在舊宗祠裡有個雕塑，署名「文豪蔡元定」，因家鄉的讀書人少，大家都已不知蔡元定是誰，即使族譜在手，也很少翻閱。既然這裡提及「文豪」，爲了說清楚它的含義，就順便說一下何謂「文」、何謂「獻」。所謂「文獻」，「文」指的是記載義理、參考史實的史籍典冊。「獻」指的是真正承載著這些真理，並把它鮮活地在生命中活出來的活著的人。如今「文」還在，「獻」卻沒有了。

兒子近兩年的理想是做下一個馬雲。我問爲什麼，他說希望能財富自由，周遊世界。現在，他有了新的見解：「我把族譜翻了個遍。從西周蔡氏始祖叔度公起到現在的幾千年裡，我發現，這幾類祖先能在族譜的記載中最受重視：首先，是像「四世九賢」這樣的大儒者，在蔡氏族譜裡的描述，一人能佔據兩頁。其次，是爲官造福百姓一方的，比如辛苦督造洛陽橋的先祖，其描述佔據了一頁。再其次，是南宋抗金、近代抗戰，做將領兵，爲國捐軀的，

簡介有半頁。即使是女子，有才華的也有兩三行筆墨。但是，經商發財的，居然在這裡，你看，就某某某，一行字，甚至用省略號略過。族譜就是證據。媽媽，我們家雖然經濟上衹是小康之家，但生活也無憂了，我要像祖先一樣，重視文化的傳承。從你開始算起，你是第一代生命科學傳承者，那我就是第二代了，我要重新學習儒家文明。我還要把祖先沒有區分清楚的經驗智慧與先驗智慧學明白，續上文脈。」潘麟先生說，人具有三性：生物性（獸性）、人性、德性（神性）。相應而言，若把三性放在財富上，就形成了三性財富觀。生物性財富觀的財富，乃是貨幣金錢以及一切可用金錢衡量的資產。人性財富觀，則把知識、友誼、健康、和諧的家庭等也視爲財富。而德性財富觀，則把道德的覺醒、生命的圓滿、文明文化的創造與擔當等視爲終極之財富。對照三性財富觀來看孩子的這番話，說明他的價值觀已經潛移默化地昇華了。課程結束幾個月以來，孩子閱讀名著時也有了更深的視角。如《變形記》，他說這個作者就是身處農業革命終結、工業革命開啟的時代。在資本經濟的作用下，人的自然屬性和人格被異化，所以他塑造了這樣一個變成甲殼蟲然後再痛苦死去的人，以表達痛苦。如《格列佛遊記》，作者塑造了多個想像的國度，很多這個年齡段的孩子看了衹是覺得有趣。而兒子則評論說：「不同的國度其實體現的是三性中不同的層面，有的國度裡是人類所追求和嚮往的理想境地，代表著誠實、仁慈；而有的國度則隱喻生物性所具有的貪婪、殘暴等。」

文明，實實在在地走進了我們的家庭與生活，潤澤無聲。孩子的世界觀、人生觀、價值觀、審美觀等都在發生著我們所不知道的變化。而作爲父母的我們，也拾起了聖賢經典，開啟了讀書、修身、齊家的踐行之旅。

生命科學教我讀懂父母

文 / 王鳳芝

我是一名高職院校的專業檔案員，有三十多年的工齡，也有三十多年的黨齡，是一名愛崗敬業，多次被單位、組織表彰的「先進工作者」「優秀黨員」。我只以爲自己就如此直到退休，再拿著不低的「高級職稱」退休金，知足安度餘生了呢。沒想到，我遇到了生命科學，從此我的人生有了全新的內涵。

2015年冬季的一天，我百度搜索了「《心經》講的是什麼」——並不是我對佛經感興趣，我是要找到說服姐妹們不要學佛、信佛的依據。就是這樣的因緣，爲我打開了一扇通往生命科學的大門！從那時起，讀生命科學系列經典、看相關視頻，成了我工作之餘的唯一愛好，甚至我會更高效地完成工作、更利落地做好家務，以便擠出更多時間去讀生命科學系列著作。我積極參加「覺醒中國•潘麟先生國學公益行」和新國學經典視頻課的學習，這樣堅持學習了幾年，我身心的改變顯而易見。

2019年，我的專業論文《新時代檔案人的職業堅守——從生命科學的角度論職業堅守》獲第八屆中國檔案職業發展論壇優秀論文一等獎，當時我親赴甘肅敦煌參加了論壇，領取了獲獎證書。2021年該論文被所在學院收錄入「三全育人」的論文匯編集。是生命科學成就我寫出了三十五年專業生涯中最滿意的一篇論文。

2022年1月1日至2日，我參加了在內蒙古呼和浩特舉辦的「儒家經典公益課——陽明心要」。課程說到，至聖孔子當年在杏壇書院講學時，由於弟子的文化水平參差不齊，很多弟子甚至都不識字，連名字都不會寫，所以孔子同時兼幼兒園老師、小學老師、中學老師、大學老師、碩士生導師和博士生導師於一身。由此造就了儒家聖賢們的講學特點——語言通俗易懂、深入淺出，人人都能學，哪怕不識字的村夫民婦也能學。這讓我對夫子的「誨人不倦」之仁愛精神有了深刻的領悟。近百年來，我們的國學素養較低，很多人連基本的國學名詞術語都沒學過，兩天公益課，潘麟先生何嘗不是如夫子一樣，同時兼掃盲班、學前班、小學、中學、大學、碩士、博士之師的身份，給我們講學的呀！課程不僅普及了「十六字心傳」[1]、儒家成聖竅訣「無念爾祖，聿修厥德」之內涵，還把史上著名的「鵝湖之會」之論爭根由梳理得清清楚楚……讓我感觸最深的是「天命之謂性」，它告訴我們人人必須履行與生俱來的人生使命：超越獸性，圓滿人性，回歸德性（神性、佛性）。這是「天命」，沒有商量的餘地！

明白了這個人生使命，剩下的便是我們在生活中努力踐行出來了。儒家成聖是在世間完成的，通過人倫日用，實現下學上達，學達性天。其中孝就是儒家一個非常重要的德目，它教導我們盡心盡力地孝順父母，在此過程中，不斷反省、發現、格除我們心中的不良之物，最終覺醒道德，回歸德性，完成自己的人生使命。

課後，我陪護在母親身邊，日夜照顧她。我對父母有了異乎尋常的理解。在陪護母親時，我不由得回憶母親的人生經歷，同時深深懷念已故三十多年的父親……這幾年我所學生命科學的義理湧上心頭，讓我讀懂了父親的無奈，也讓我發現了母親的智慧。這篇《生命科學教我讀懂父母》，是我學習生命科學的體會，是我向大家講述生命科學如何引導我理解父母，

[1] 十六字心傳：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。

讓我踐行孝道的報告。

父親的無奈

我父親生於 1933 年，他是生在舊社會的農民，他對黨和新社會有刻骨的熱愛。1955 年，父親參加工作後，更是以滿腔熱情投入到社會主義建設中，多次得到所在單位及上級表彰。1959 年父親被評爲全區系統先進工作者。1968 年，父親被判刑十七年而入獄，1972 年被改判爲「八年」，1976 年刑滿釋放，1979 年被平反覆職。1991 年正月，我父親病逝。

父親去世後，我問天地：爲什麼？爲什麼？父親是一個爲人處事讓人交口稱讚的好人，爲什麼「好人一生平安」不應驗？我也一直找不到合理的解釋。三十多年過去了，時間已經把我的喪父之痛撫平了，這個問題也沒有再泛起。學習生命科學後，這個問題的答案竟然清晰地呈現在我的腦海里——那一刻，我哭了。下面且看這個問題是如何解開的。

什麼是生命科學？

它「是一門以探索人（同時也包括一切生物在內）的身心結構和存在屬性，以及通過相應的實踐而達到全面解放（即獲得終極開悟和徹底地實現其內在自由）的科學……」（引自潘麟先生著作《以心傳心》）

「人類的各種需求，大略可分爲三類：生理需求、心理需求和靈性需求。這與人具三性——獸性、人性和德性恰相對應。」（引自潘麟先生著作《〈大學〉廣義》）

「『三性』之間有著互爲因果的深刻關係，如鼎之三足，缺失任何一足，另外兩足也難以成立。『三性』中的任何一種屬性，如若長期得不到合理的正視與滿足，都將滋生相關問題……」（引自潘麟先生著作《〈大學〉廣義》）

現在從人之「三性」來看我父親的人之三類需要：生理需求、心理需求和靈性需求的實現情況。

父親終其一生身體長期得不到的應有關懷，更別提實現生理需求的滿足了。小時候的他食不果腹、衣不暖體，從記事起只記得兩個字「餓」和「累」。工作後，他常常不顧自己的身體狀況而達到忘我狀態，以致舊病（胃病）復發，又添新病（尿血可能是腎炎）。「十年浩劫」時期，派系鬥爭，因他對時務百思不解，以致長期失眠而產生神經衰弱直至精神分裂，他在「瘋癲」中的胡言亂語不覺犯下了罪行，八年「勞動改造」更是極端的「勞其體」「乏其身」。平反覆職後，父親本想把十年的損失補回來，好好大幹一番，可他已是心有餘而力不足了，天天吃藥，年年住院。1988 年他辦理了提前退休手續，1989 年冬被診斷爲肺癌，術後於 1991 年正月去世。父親「身苦」了一輩子，人之「三性」中的最基礎的「生物性需求」可以說並沒得到應有的關懷和彰顯。但我父親是個具有家國情懷的人，重親情、友情，孝上慈下；工作上有事業心，在不長的工作生涯中多次獲獎受表彰；性格仗義熱心、外柔內剛，感情細膩、心靈手巧且愛好廣泛，在世時得到了大家的交口稱讚。他常說「雁過留聲、人過留名」，可見父親很在乎「人的價值和意義」的實現。他病情加重後，我明顯感覺到父親強烈的求生欲，他向主治醫生說：「你給我用些好藥，我是傷殘人員，國家給報銷醫藥費，我還不老呢！」父親和我們說，他有好多遺憾，他還想著退休後要實現寫作、作詩的理想……父親於「人性」方面，他自己就認爲是不得志、不如願、不滿意的。我們能看到父親的身苦，也深深地感覺到父親的心苦。

父親是有明顯的「終極關懷缺失癥」的人，如他有嚴重的不安感、空虛感、無價值感、無意義感、（莫名的）恐懼感、（難以承受的生活之）沉重感。我們以爲這是父親的遭遇致使他如此的，現在我纔知道那些不良感受，是因爲他的德性沒有彰顯所致。父親病重時，指著電視裡的濟公說：「我的病衹有他能治！」當時，我們心痛地認爲，這是父親在極度病苦中的妄想，現在想來那是來自德性的呼喚。

父親一生之「苦」有身苦、心苦，還有靈苦。當我以人之三性看見父親的苦和無奈時，我心如刀絞！

父親的苦難，是時代的縮影；父親的無奈，是生命科學缺位的必然。

在父親去世三十一年後的今天，我纔借「人之三性」理解了父親，從而前所未有地走進了父親。至此，我沒了悲傷，沒了困苦，衹有釋然的輕鬆，想必我父親也在會心地微笑！我是父親的延續，如果我此生好好努力修行，不斷覺醒道德、彰顯德性，定能真實地利益到已故的父親。

母親的「智慧」

我母親生於 1935 年，她出生在一個貧苦的農民家裡。十二歲時，她就成了沒爹的孩子，挑起了家庭的重擔——翻地、薅草、收秋，砍柴、推磨、碾米，借錢、討債、還賬，肩擔、背扛，終日終年不得閑，一切都包攬在她瘦小的身上。我母親一輩子可謂受盡了各種苦，年少喪父之苦，超負荷的勞作且飢寒交迫之苦……她是個命苦之人。

1968 年我父親入獄時，三十四歲的母親帶著我們姐妹五個，叫天天不應，叫地地不靈。那十年，母親受的苦不比牢獄中的父親少，用「九死一生」來形容一點也不爲過。而今八十八歲的母親幸福、快樂，又一致被人稱道「有福」「好命」。

爲什麼母親之苦轉變了呢？

以前，我們會認爲是「老天開眼」，或是「好人有好報」終於在母親身上應驗了……直到學習了生命科學，我纔豁然開朗，找到了母親之苦轉變的秘訣！這一秘訣就是：慈悲、無我和智慧可轉化一切苦厄，讓人獲得健康長壽，富有創造力（幹什麼成什麼），讓人獲得快樂幸福。這是生命的法則，適用於每一個人。

我母親是一個沒文化的家庭婦女，她衹是把善良（慈悲）貫穿一生，即使是在最最艱苦的時刻，她也沒有改其善良的本性，做到了「貧賤不能移」。母親就是善良、本分的化身，有些時候甚至善良得難以被人理解，本分得讓人覺得「愚鈍」。記得那年街裡來了外地人，拿小米換我們的面，當母親把小米拿回家，給人家把莜面送去時，人家又把小米塞給了母親，母親說：「小米我已經拿回去了，我是給你送面來的。」回來的路上，鄰居大姑不住地埋怨母親：「哪有你這麼傻的人呢？你不吱聲誰知道？」母親說：「人家是忘了，可我自己知道呀！」大姑沒轍，說道：「你呀！你呀！」可知那年月那十來斤小米是一年當中的細糧，是我們生病時的「病號飯」，好珍貴的！現在看來，母親幾近「愚鈍」地守本分和不被別人理解的善，纔是真善！

可以說我母親一輩子都在爲他人活著，用她自己的話講就是：如果是爲了自己活，我都不知道死了多少次了！

我母親少年喪父後，孤兒寡母所受的苦常人難以想像。每當母親給我們講那過去的故事

時，我不止一次問她：「那麼苦、那麼難，您小小年紀是如何承受、扛過來的？」母親總是說：「當時你姥姥更苦，你大姨也苦（十五歲的大姨給人做童養媳）！我不扛，你姥姥咋辦？你舅舅那麼小咋辦？」——這不就是義不容辭嗎？這不就是無我嗎？

1968 年我父親被打成「現行反革命」，被判十七年勞動改造，三十四歲的母親遭受夫妻生離之苦，精神上、生活中的苦難是常人難以想像的。後來母親說：「那時候，經常聽到誰誰男人被抓起來了，妻子自殺了……每當聽到此，我就在想：娘一死了，孩子們咋辦？孩子的爹不在了，咋能再讓孩子們沒了娘？」母親在極端環境下掙扎著活下來的力量就是娘的責任。——這不就是義不容辭嗎？這不就是無我嗎？

1991 年我父親去世，五十七歲的母親遭受夫妻死別之苦——那種打擊，衹有經歷的人才知道。熟知母親經歷的人無不爲母親之命苦而哀嘆：世上竟然有命這麼苦的人呀！母親徹底被擊垮了，她覺得自己沒有了活下去理由，只想與父親同眠於地下。母親的命又是被她的孩子喚回了。我的不足十歲的六小妹，成了母親活下去的力量：「我這個孩子從小就沒了爹，不能讓她再沒了娘！」母親後來說起當時的情景還是會失聲痛哭：「我的孩子們命咋都這麼苦呢？五個大的小時候就沒有爹的陪伴，這個小的打小又沒了爹。」母親總是不以她自己的苦爲苦，如此母親又堅強地活了下來。

現在，不僅別人羡慕、誇讚我的母親「命好」「有福」，她自己也時時沉浸於幸福之中。每當母親看到孝順的兒孫們，她總會念叨：「現在社會這麼好，我真想不到能過上這麼好的生活。托黨的福，我一個人把你爹沒享上的福都享了！」母親當年一次次爲了我們堅強地活了下來，全心全意地利人，終得善果。這是生命的法則。

母親也讀《心經》，她並不知經典背後的密意，但她活出了無我和慈悲之精神。母親不懂生命科學，但她驗證了生命科學之法則的真實不虛：全然地踐行慈悲（愛）、無我，她收穫了健康長壽、富有創造力（幹什麼成什麼）和快樂幸福。「無我」和「慈悲」，就是母親改「苦命」爲「多福」的秘訣，就是母親的「智慧」！

如果，父親在十年浩劫時，能聽到「此時正是修行時」的提醒；如果父親能明白人生就是「調心、煉心、覺心」的真相；如果父親聽到諸如「即使一位農民一年顆粒未收，他付出的勞動也應受到尊敬」這樣的開示，也會十分欣慰的！如果，父親再能讀讀《〈大學〉廣義》，學學《〈中庸〉心要》，看看《王守仁評傳》，以聖賢爲榜樣，學聖學，立志成爲聖賢，或許能活出「樂以忘憂，不知老之將至」的聖賢境界來，或達「一簞食，一瓢飲，在陋巷」而「不改其樂」的境界，再或即便遭受冤獄、多病、早逝，也能如陽明先生一樣「此心光明，亦復何言」……

值得幸慶的是，我得遇見明師，走進了生命科學，聽到「人之三性」的真諦，得知人生就是「調心、煉心、覺心」之真相，開始了「爲己之學」。我立志：餘生以聖賢爲榜樣，完成與生俱來的人生使命——超越獸性，圓滿人性，回歸德性。「若於『三性』獲得理明而義達，於天下，則天下得以平；於國，則國得以治；於家，則家得以齊；於身，則身得以修……」（《〈大學〉廣義》）如此，身修、家齊、國治、天下平。如此，儒家的「大同世界」定會實現。

身修家齊

文 / 羅輔平

我在重慶市參加了三次「陽明心要」公益課。每次學習，都對我身、心、靈的成長幫助極大。

修心之場——我的家

我是三個孩子的母親，由於我母親患有阿爾茨海默病性癡呆，兼器質性精神障礙，父親患有胃潰瘍，因此我已辭職在家照顧雙親三年有餘。而丈夫與我又都陷入了事業的最低谷，我常感到身心疲憊不堪。當上有四老、下有三小的我快被生活重擔壓得喘不過氣時，我的古中醫生命學啟蒙老師推薦我參加爲期兩天的「陽明心要」公益課，這讓我如獲至寶。

通過第一次學習，我知道了人生的終極使命就是要成爲聖賢，即回歸心性（生命），否則便受終極關懷缺失癥（空虛感、無聊感、被拋棄感、死亡之恐懼感等感受）的折磨而煩惱、痛苦不堪。這一點，我感觸頗深。

三年多來，我母親經常打人、罵人，半夜三更大吵大鬧，不但弄得家裡雞犬不寧，還弄得左鄰右舍也睡不好覺。母親視我父親如仇敵，她凶神惡煞地咒罵、踢打我父親，她氣急敗壞地砍殺鏡中的自己，不停地咒罵鏡中的自己。母親總是覺得別人都欠她的，她仇恨別人，卻又害怕孤獨。她每天都說要回家，有時甚至呼天搶地，說自己不想活了，大聲呼叫去世的外婆來接她，拽著我陪她回家……因爲照顧、陪伴母親，所以我聽說並認識了不少類似於母親這樣的病人，這說明像我母親這樣沒有完成人生終極使命而痛苦不堪的人並不是個例，而是普遍存在的。生命以此告訴我們莫要忽視它的規律。看著飽受折磨的母親，我心如刀絞。我在心底無數次提醒自己：趁著年輕，趁著頭腦清醒，一定要抓緊時間去努力實現自己的終極使命！

通過第二次和第三次學習，我明白了無論我們處於順境還是逆境，都要借事調心，煉心，覺心，無我利他地做事，下學而上達。

課後，我開始踐行此教導，盡心盡力做好每一件事。當我發現家人沒洗乾淨碗，我會把碗洗乾淨；當我吃到偏咸、油膩的菜，我會先感恩家人的辛苦付出，再用講故事的方式善巧地讓其明白高油、高鹽食物對健康的危害；當兒子一起床就無緣無故地哭鬧，怪我偷了他的玩具，同時父親正因母親尿濕褲子而埋怨我時，我會一邊向父親道歉，說是我沒照顧好母親，一邊耐心地安撫孩子，讓他等我幫外婆換了褲子就幫他找玩具；爲了控制母親的褥瘡，我給母親洗澡而被她拳打腳踢或抓傷時，我也毫無怨言，因爲母親不知道自己在幹什麼……總之，我不再像以前那樣覺得委屈，想逃離這個家了。我內心坦然，不斷地借事調心、煉心、覺心，過德化人生。

當我這樣做時，我的家人們也在悄然改變。父親不再一切都以自己爲中心，一味地責怪我了，他偶爾也會反省自己，開始關愛家人了；丈夫工作更努力、更勤奮，對老人更關心，對我更體貼，對孩子更慈愛了；大兒子不再故意欺負兩個弟弟，故意把弟弟們弄哭了，他給弟弟們讀故事，教弟弟們做美食、做遊戲等，孩子們都更友善、更孝順、更勤快、更上進了……

總之，以前紛爭不斷的家，變得和諧、溫馨了，家人的情緒更穩定，身體更健康了。

尊師重道，傳承文明

得師者得重生，不得師者糊塗一生。世上的事善惡、美丑、真假難辨，沒有大智慧的人常常不能明辨是非。

我以前的工作是向他人推薦團購商品，誘導人買東西，我還覺得自己是在幫人省錢買好東西，是在做好事……我的啟蒙老師勸過我好幾次，我當時還不理解，甚至在心裡責怪他不支持我的工作。學了「陽明心要」公益課我纔明白，目前我們處在工商業時代，眼之所見、手之所及幾乎都是廣告，每個人都是消費者，我們被嚴重物化了，過分貪圖物質享受，以致迷失了本心。在這種環境下，我去鼓動人們消費，會讓人更物化。

我曾是虔誠的佛教徒，讀過幾部佛經，也吃過素。由於沒有遇到明師，幾年學習下來，我並沒有長進，反倒憤世嫉俗了。學了「陽明心要」公益課，我纔明白以前自己「學佛」衹是停留在形式上，躲進了佛學的「洞穴」裡，我衹是在表演修行，而不是真修行。回想身邊的人，有不少人和以前的我一樣，爲逃避現實而躲進了各種「洞穴」裡，有的躲進了藝術的「洞穴」裡，有的躲進了金錢的「洞穴」裡，但這並沒有讓我們獲得生命（道德）覺醒，反而使我們成了被困在各種「洞穴」裡的人。對此我很痛心，真希望他們也能早日遇見儒家聖學、遇見明師，早日從各種「洞穴」中走出來！

由於我學習儒家聖學真實受益了，我便自發傳播起生命科學。我在照料精神病兼老年癡呆的母親時，在爲了親朋好友的健康而學習古中醫、調理病症的過程中，時時處處實踐著儒家聖學。儒家聖學真實不虛，聖賢的教導啟發著我，修正我的言行。我立志成爲聖賢，成爲真善美，成爲一縷陽光，爲黑暗中苦苦掙扎的人們帶來溫暖與光明。

對色難的感悟

文／彭曉武

2021年11月，我學習了「陽明心要」系列課程，在此第一次聽到潘麟先生講「色難」，內心十分有感觸。此後一直想寫一篇關於有關「色難」的感悟，但遲遲動不了筆，因爲在生活中我做得不是很理想。

自2019年年底，我便和母親同住，那時小區封鎖，姐姐們也不能前來。剛開始，我學著買菜做飯，滿心歡喜，忙得不亦樂乎。隨著時間一天天過去，我逐漸感到了疲乏和厭煩，加上母親有時候不理解我，時不時會抱怨，我實在忍不住就會生氣，用語言來回擊，就這樣我們母子時不時會產生矛盾。雖然在事中和事後我有反省，但當此類事情再有發生，我色難的毛病就又出現了。

先生在課上講到了「孝」和「色難」的含義。我們給父母吃得好、穿得好，並不是很難，難的是怎樣做到和顏悅色地對待父母和周圍的人。2020年年初，我有幸听到先生进一步讲解了“色难”。“色难”说到底就是一种源于自我（五毒、无明）的负面情绪，反映出我们做省察克治工夫没做好，身心不清净。是负面情绪就免不了会通过自己的表情、声音和姿态等表现出来。如果在家时我们负面情绪很多，家庭就会沉闷，充满负能量，家里人（老人和晚辈等）都是其中的受害者。家庭气氛不良，当然会影响所有人。故我们需要消除源于自我（五毒、无明）的负面情绪，负面情绪消除了，那就不存在难不难。

「色難」的教導就暗含著消除自我，達至無我。自我越強大的人，色越難。他處處己重他輕，「他輕」的「他」就包含長輩，萬一長輩哪裡做得不如他意了，這個人不好的表情、不好的眼神、語氣、行爲就都出來了。如果他重己輕，那色就不難了。如果爲他無我，那就徹底不存在「色難」問題了。所以想消除色難，就要求我們超越、瓦解自我（五毒）。

《家門沒上鎖》說，自我在你的慾望、你的目的和目標產生以後，馬上就隨之產生了。自我衹是生命的一個幻影。幻影是什麼？幻影就是本來不存在，但你卻堅持認爲它是一個存在的東西。自我永遠將自己隱藏在暗處，因爲當它一旦處身於光明之中，它的一切伎倆、它那幻影的本性就將顯露出來，它也就再也存活不下去了。自我就是黑暗，覺悟就是陽光。你瞭解你的自我多少，你的自我就消失多少。當你能從整體上能從根本上瞭解了你的自我的時候，它就在這一瞬間全部消失了！——不要對抗，不要恐懼，不要緊張，僅僅需要覺悟就足夠了。[1]

儒家強調「在事上磨」，特別是當我們遇到一些極端之事，此時正是修行時，調心、煉心、覺心，不失反省。這需要我們堅持長期地做內聖工夫，不是一蹴而就的。儒家緊扣人倫日用去致良知（心性、生命）。「人之所不學而能者，其良能也；所不慮而知者，其良知也。」（《孟子・盡心上》）「良知」就是我們與生俱來的先驗智慧，也既孟子所說的「四端之心」，不假外求，本自具足。

儒家注重孝，但不是爲了孝而孝，而是借助孝來實現上達，學達性天。儒家提倡，無論是遭遇逆境還是順境，我們借一切事情調心、煉心、覺心，在事上磨，知行合一，做內聖工夫，實現生命（良知、道德）覺醒。

---

[1] 參見潘麟：《家門沒上鎖》，復旦大學出版社，2015，第149—151頁。

我反省自己，爲什麼會有這麼多負面情緒？爲什麼自我強大？小時候我有不少願望和目標，沒有得到父母的支持，因此對父母產生了抱怨。此外，父母很少正面肯定我，家教又很嚴格，也令我心生不滿。在成長的過程中，更是在西方文化的影響下，逐步強化了自我，強化了意（主觀偏見）、必（絕對肯定）、固（拘泥固執）、我（自我執著）。加上在遇到生命科學前，我也沒有機會學習儒家聖學，不知道心性（良知、生命）覺醒，不知內聖外王，不明人生的終極使命。如此使得我的自我強大，容易產生負面情緒。

回想我每次與母親產生矛盾出現負面情緒，就是緣於我的自我（無明、五毒）。雖然我學習生命科學、學習聖學有幾年了，聽聞了諸多聖賢教導，知道了很多道理，經常說「知行合一」，但一遇到事情，就不知道該如何「行」了。一旦和母親發生矛盾時，我就會受不良情緒（自我、無明、五毒）掌控，把聖學、聖賢教導都拋到了腦後，在不良情緒下說了衝動的話，但過後就後悔。歸根結底，我還是沒有充分理解聖賢的教導。王陽明先生說：「知之真切篤實處，即是行；行之明覺精察處，即是知。知行工夫，本不可離，只爲後世學者分作兩截用功。……真知即所以爲行，不行不足謂之知。」（《傳習錄》）實際上，我沒有做到理明法透，仍需繼續努力學習和踐行聖學。

潘麟先生說：我們每天時時都要提醒自己，我本來即是良知。這是儒家最好的做工夫方法。通過不斷學習聖學，在聖賢的教導下，我終於明白了，從現在開始我不再認同非良知之我，永遠認同良知就是我。

通過對母親盡孝，下學上達，學達性天，就是我的修行。如果祇是學習道理卻不去踐行，就不能把自己的種種習氣、慾望、五毒化掉。學而時習之，知行合一，這是我一生要做的工夫。

入聖學之道

文 / 陳柳貞

我來自浙江溫州。多年來，爲了工作和生活，我也在不斷學習、渴求成長，但都屬於極其碎片化的爲人之學。2018年，我接觸到了新國學系列經典著作，被深深震撼了。《〈大學〉廣義》中講到「爲己之學」，原來，學習東方聖學應該內化到身心中去，以成長自己、提陞生命境界爲根本目的！

《〈大學〉廣義》中的生僻字很多，古文也很拗口，查字典、搜百度，儘管學起來很吃力，但我堅持學習。讀過的書，過些時日再翻開，常常發現象是不曾讀過，爲此我很懊惱。潘麟先生講過：「讀書一定要讀自己讀不懂的書，由讀不懂到讀懂，你就成長了。」牟宗三先生的《心體與性體》，先生不分早晚前後讀了十年，這些話深深地烙印在我的心裡，我也不能輕言放棄！

大概讀了一個月左右，我從原來的被動讀書轉變爲主動讀書，從如讀天書到逐漸熟悉，哪天不讀書心就會不安，總感覺啥事兒沒完成，哪怕是睡前想起來也要讀完。讀了六十多天後，「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」這段話莫名地閃現出來，這不就是在講我的人生嗎？我心不安不就是因爲我不在安心之道上嗎？夫妻爭吵不就是因爲我們不在夫婦之道上嗎？我煩惱掙錢難，我煩惱孩子教育問題等等都是因爲我不在其道上。我發現自己之前完全活反了，我開始反思，不敢想像如果我不曾遇見聖學，一直這麼痛苦煩惱下去，我的人生會是一個怎樣的人生？

「致知在格物」教導我們在日常生活灑掃應對時，須時刻反觀自己的起心動念，時刻確保自己是否「在場」。在吃飯的時候，我會想我在飲食之道上嗎？我心在嗎？還是吃的時候想別的了，有沒有邊吃飯邊看手機呢？是不是心不在焉了？《大學》原文：「所謂修身在正其心者：心有所忿懥，則不得其正；有所恐懼，則不得其正；有所好樂，則不得其正；有所憂患，則不得其正。心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。」我有被忿懥、恐懼、好樂、憂患牽著鼻子走嗎？

有一次，我和老公鬧矛盾，一股無明之火不知從哪兒來的，我一股腦兒把圣贤教导全抛诸脑后了，老公諷刺我說：「你呀，都白學了！」聽這話我更是生氣，怎麼也控制不住自己的情緒，就在情緒氾濫時，「心有所忿懥，則不得其正」突然冒出來，處於憤怒中的我，一下覺知到了自己的衝動，我又脫離《大學》的教導了，我沒在夫妻之道上，我試著冷靜了下來，思考吵架的原因，平息了這場戰火。若是按之前，我們肯定會吵得不可開交，什麼雞毛蒜皮的舊賬都要翻出來算一算。

我家女兒上初中了，平時住校。由於之前我們夫妻經常爭吵，導致她性格有些自卑和孤僻。這幾年我自己學習聖學受益了，身爲母親，我很希望孩子也能於此獲益。可孩子長大了，有自己的想法，不能勉強，唯一的方法就是成長我自己，改變我自己。同時，我也經常在女兒能聽得見的地方讀書，期望她能耳濡目染。

上週末孩子回來寫作業時，高興地和我分享了一段话，我读着句子，也读到了孩子的内心世界，看着她那惊喜眼神，我知道孩子的人格在逐渐挺立起来。我跟她说：「《〈大學〉廣

義》說，人有三性：生物性、人性和德性。剛讀的這段話中『只顧得貪婪吞噬的食草牛羊』就好比人的生物性一面，太多的人爲了享受、爲了各種名利財色而忙碌；『詩和遠方』好比人性這一面；『那花朵』就好比德性，我們何曾看到過那無比美麗的生命的稀有之花，其實我們每個人都是生命開出來的一朵稀有之花。」孩子若有所思。

是生命科學給了我新的視角和智慧，來重新認識生活、對待生活。在與丈夫、孩子的相處中，我深深地感受到，內在清明瞭，與家人的相處自然就通暢、和諧了。

我家小侄子剛上一年級，我引導他讀拼音版的《大學》，期望能在孩子心中播下一顆聖學的種子。一次，當我們讀到「生財有大道：生之者眾，食之者寡，爲之者疾，用之者舒，則財恆足矣。仁者以財發身，不仁者以身發財」時，沒想到坐在沙發上看手機的老公突然抬頭問我：「生財還有道？」他拍著腿從沙發站起來說：「這個好，你以後也每天讀給我聽，我也要學，這個可以分享給工業區的企業家們!」孩子爸爸以前從不主動學習，現在居然也想要讀《〈大學〉廣義》了，他還真上心了，主動看《東學西漸之〈大學〉》視頻，而且分享給老家的姨媽和公公。儒家文化真是太有魅力了，不僅提陞個人的生命境界，還「潤物細無聲」地影響著周圍的人。

踐行篇

輾轉之後，唯有明理

文 / 李艷群

在學習生命科學之前，我很迷茫，如無根的浮萍，隨波逐流。

小時候家裡很窮，我在農村長大，接受的理是：窮人的孩子早當家，老大要有擔當，乖乖女要爲家裡爭光，在外要本份、要誠實，吃虧是福等等。這些具有中國傳統美德的理，在前半生被我活成了空殼道理，裡邊裝著無數矛盾的石子，不時與這個空殼發生著碰撞。

走出校門，走入事業，當誠實遇到欺騙，當善心遇到惡意的揣度，當努力遇到走後門，當耿直遇到賣乖，當溫柔遇到強勢，當短期目標達成而失去目標時，脆弱的靈魂崩潰了。

崩潰的靈魂失去了抓手，衹能靠不斷地走入各種學習班、技能班來挽救自己不被時代淘汰。即使這樣，仍然不能改變自己空空的心。學的東西會忘，教的東西不會用。衹要完成應急功效，那些理論從哪來歸哪去，如同畢業後所有的知識都還給了老師。

在這種情況下，我遇到了生命科學。生命科學是探索生命真相、轉化身心素質、掌握生命智慧的一門學科。它與自然科學、社會科學一樣，是人類必不可少的科學系統之一。在學習了「陽明心要」系列課程後，空殼的道理慢慢變得凝實，矛盾的石子慢慢地乖順、安靜、融化，從此我走上了明理的征程。我明白了一味向外學習經驗智慧而不知開發人與生俱來的先驗智慧是一件多麼可怕的事。我明白了生命覺醒（幸福）的密碼，唯有將溫良恭儉讓、仁義禮智信、忠孝廉恥勇等傳統美德透過我們的身心活出來。

下面，我分別從個人、家庭、事業幾方面談談明理帶給我的轉變。

先說一下個人。我是一個四十歲還未婚的IT女，這放在農村是多麼令人詬病。我因種種機緣以及內心的矛盾，錯過了婚姻。我不是不婚主義者，單親家庭加上窮讓我獨立女性的外表下裝著自卑的心，這份自卑讓我害怕走進婚姻。同時又受網絡小說的影響，始終懷著一顆長不大的少女心。理想與現實的衝突讓我迷茫。是生命科學的自在（主體世界）與他在（客體世界），讓我明理，從而走出因單身產生的心靈困擾。

「自在」是每個人的人生歸途。婚姻存在於現象世界，屬於「他在」。婚姻的背後有著我們對「老有所養」的寄託，有著傳宗接代的使命，有著正常人設的保護傘（常人認爲不結婚是不正常的），有著對老無所依的害怕。如果我們能看透生死，不再畏懼死亡，也不再害怕老了沒有兒女贍養，在個人經濟能夠獨立的情況下，是不是單身不再是個問題。慢慢地，我解開了心結，我不再認爲單身是個問題，也不再對異性持有偏見，遇到對的人我會去勇敢追求，遇不到我心仍安，因我的人生還有終極使命與意義。

再說一下原生家庭。我小時沒有母親，父親又是村裡最窮的一個人。我在「一邊自己要強，一邊嫌父親沒能力」的狀況下長大。我對家庭，既有承擔，又有抗拒。在學習「陽明心要」課程後，我的認知被徹底改變了。

《孝經》曰：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。」通過學習，我纔明白以吃喝供養父母，衹是最基本的孝。爲人子女，還要做到色愛之養。即無論父母是什麼樣的人，作爲子女我們都應和顏悅色地對待父母。儒家倡導把一切逆境和順境視作我們調心、煉心、覺心的工具。環境越是極端，越能成就心性。如果能夠立身行道，揚名後世，成就父母望子成龍之心，那就是大孝了。

我沒有大富大貴，但我懂得了父親那份不因子女嫌棄仍然默默付出的父愛。從以前回家幹活是爲了好名聲，到現在幹活由心而發，這份心甘情願讓我寧靜而幸福。我明白了，我的父親、親人，是我在外打拼的動力之源。我很感恩父親的勤勞，讓他有一個好的身體。也很感恩父親樸實、節儉的品格，以及不攀比的心，他的田園式生活成了我老後想要的生活。

再說事業。我是一個IT女，上學時隨大流學了計算機，畢業後也一直從事相關工作。多年後我發現自己對計算機的喜歡衹是一般般，所以我幾乎做過計算機項目的各個崗位。學習生命科學之前，我很迷茫，想轉行，而新的行業一直沒能帶來收入，我成了三年沒有收入的「自由人」。直到去年學到儒家「在事上磨」，我有所省悟。我不再偏執於轉行，可以一邊從事老本行，一邊平行過渡到新的行業中。於是，我回到了IT崗位重新做項目。

我發現，回歸項目後的自己不一樣了，工作就是我立身行道的起點。我沒有了抱怨，明白了盡心盡力的真諦。我不再計較做多做少，明白唯有良知是做人做事的準則。面對客戶的刁難，我清楚他們的立場，理解他們的需求，在商業規則下我明白自己的邊界。在心性上，我做到了不輕意許諾，不答應則已，答應就要做到那份承諾（忠）。內心的糾結、矛盾，因爲我找到了人生的準繩從而慢慢消亡。《傳習錄》中君子「和樂坦易」的品質，成了我的座右銘。

雖然在經濟上我依然拮据，在工作和生活上我依然不完美，但我比過去幸福。無論是個人情感，還是家庭生活，或是職場事業，身邊的人和事沒有變，變的是我的心境。

《中庸》曰：「君子之道，費而隱。」「費」：廣大。「隱」：精微。君子（聖賢）之道，是非常廣大而極其精微的。廣大者，其大無外也；精微者，其小無內也。君子（聖賢）通過學統與道統之傳承與修學，理明而法透。（《〈中庸〉心要》）唯有明理，人生才有正確的方向；唯有明理，才能活出「從心所欲不逾矩」的真諦。

蹉跎半世錯付心，奉獻餘生守正道

文 / 唐先生

我與五位學友一道從湖北荊門開車來到安徽滁州，參加了爲期兩天的「陽明心要」公益課。有機會學習聖學、接受聖賢的教化，讓我倍感幸福和幸運！

我是道家「正一派」入道修行二十多年的道人，實實在在地住道觀，從事職業修行將近二十年。2020年春天，在與一位同門道友喝茶時，我瞭解到潘麟先生。她當時在自己的書桌上就拿了一本先生的著作《〈瑜伽經〉直解》送給了我。從那時起，我與先生結下了殊勝之緣。過去，我對瑜伽認識得膚淺，認爲瑜伽就是拉伸經絡的高級體操。讀完這部經典，我纔知道瑜伽就是相應與連接，瑜伽就是化除意識模式，原來瑜伽修行是儒、釋、道乃至整個東方文化修學之基礎。把這部經典讀完後，我感覺身心輕鬆愉快。

這次，一位學長跟我說「儒家經典公益課——陽明心要」是先生主講，值得學習，他把報名鏈接發過來，我就報名了。我將這兩天學習的心得分享如下：

不離人倫日用，止於至善

潘麟先生是實證型學者，傳承著儒、釋、道、瑜伽等東方幾大文明體系的學統與道統，學識淵博，智慧深廣。公益課上，先生對一個儒者如何將人際關係和倫理關係視爲彰顯良知、覺醒道德的踐行場所，如何落實宗聖曾子的《大學》之三綱（明明德，親民，止於至善）八目（格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下這八個德行之節目，或八個德性之面向，八個實踐方法）等做了清晰的講解。讓我懂得在儒者這裡，自己的小家庭和大家族、鄰里、朋友、君臣（上下級）之間，生活和工作等，在在處處皆爲修行或曰踐履之場所。這解開了我多年來的一個誤解：修行就必須要遠離父母親人，出家住進山林道觀和寺廟等才可以。原來，父子、兄弟、朋友、君臣（上下級）等所有關係，皆是彰顯良知和覺醒道德的場所，皆是實現人性、德性諸內涵與屬性的場所，皆是諸多關係之道德（良知）持續地擴充、淨化、成長和昇華的場所，於諸關係之中長期安處心性（道、德性、良知），直至「止於至善」，實現心性（道、德性、良知）之圓滿彰顯。

傳習聖學，君子不器

潘麟先生對孔子「君子不器」的思想展開講解時，我聽得十分入心，深以爲然！

先生明確指出儒、釋、道等各大文明體系之間有濃厚的「門牆意識」之弊端，並就如何破除門牆意識，以孔子的「君子不器」做了明晰的講解，告誡我們以及後世學人：只學聖賢，不學門派！而打破諸大文明之間的門牆意識，對構建新的人類文明體系大有裨益。

兩千多年前的孔子就意識到要打破門牆意識，教育後人要做到「君子不器」。遺憾的是，直到今天，諸大文明之間仍有門牆意識，孔聖的理想仍沒有實現。真是應了如今流行的那句話：「理想很豐滿，現實很骨感」！

我是道家「正一派」入道修行二十多年的道人，實實在在地在道觀生活了十多年。多年

來，我一直看到或聽到道人貶低佛人，佛人貶低道人，互相貶低、相互詆毀之事。處處抬高自己或自家門派，這種情況越來越不絕於耳、不絕於目。

一百多年前，隨著西方列強的堅船利炮，基督教來到了中國，它更加猖狂，貶低所有教派。更要命的是，以基督教爲代表的西方文化佔據我國人的大腦、骨髓已長達百年之久，全盤西化令我國人的精神長期處於被西方獸性文明（提倡叢林法則、弱肉強食等）浸染後的異化、扭曲、黑暗與墮落之中，且毫無知覺。人們只關注物質、金錢，不懂得關照精神、回歸生命（心性、德性、道）。

在這個由西方文明席捲全球的時代，它所倡導的價值觀，其核心是暴力的、對立的、衝突的、野蠻的、外化的（即物化的，而非向內心靈化的）等等，如此則不難理解，爲什麼這個世界仍有衝突、戰爭，全球性的道德崩潰，人們身心渙散等嚴重的時代痼疾。怎不令人無奈和心痛！「環顧世界，唯有以中國傳統文化爲代表的東方文明可以有效地糾正、治療、疏導、改善、提陞、彌補、潤澤西方現代文明的嚴重痼疾和各種負面作用——我們堅信這一觀點和主張，必將被越來越多的人（當然也包括西方人在內）所認可與接受。」[1]自現在起，吾國人必將踏上一段持續百年或更久的重新發現中國傳統文化，重新發現自己，重新發現天地的輝煌旅程。

如何使人類文明臻於圓滿

本次課程，先生解析了東西方文明的差異，指出東西方文化溝通之障礙和原因。

以自然科學和社會科學（外王之學）爲代表的西方文明，其哲學觀建立在二元論之上，其宗教持救贖論。以基督教爲例，信徒只祈禱上帝的救贖，將神智（先驗智慧）與人智（經驗智慧）對立而觀，否定人擁有神智（先驗智慧），將神智歸於上帝。既然人不具有神智，當然也就不存在如何在人的身心中彰顯神智的問題，故西方只注重人後天的經驗智慧。

以生命科學爲代表的東方文明，持一元論、工夫論、自覺論、自救論。東方文明注重內聖之學，認爲做內聖工夫就能夠彰顯人人與生俱來的、先天本有的先驗智慧（神智、般若智）。

通過先生對東西方文明差異的解析，我們知道了，過去東西方文明各有偏重，各有所得、各有所失。若使人類文明臻於中道與圓滿，必至內聖（東方生命科學）外王（西方自然科學與社會科學）互爲前提、相互補助而後已。

開修道之門

潘麟先生講學和著書，貫穿始終的宗旨是堅決「去三化」（即去宗教化、去神秘化、去庸俗化）和「強三化」（即強科學化、系統化、理性化）。作爲一個業內修道人，我對這一點十分認同！「去三化」中的「三化」，暗含著十分濃厚的門派之見、門牆之隔，各種封建迷信，各種各樣的世俗權謀等陳腐的思想觀念。對真正的修道者來說，這些束縛很厲害，想在修行上得到真傳，更是難上加難！

我能感同身受，潘麟先生爲什麼要把生命科學從宗教中剝離出來，讓生命科學（探索生

[1] 參見潘麟：《〈大學〉廣義》，上海：復旦大學出版社，2015，第252—253頁。

命真相）和宗教各歸各位，不要相互繳繞和束縛，對各自發展都有好處。堅決恢復生命科學的本來面目，讓宗教就是宗教！無論宗教在過去發揮過多大的安撫情緒和精神療愈的作用，但那就如嬰幼兒玩得過時了的玩具，該丢棄的垃圾理應盡快丢棄。

在人类历史上，此举（“去三化”与“强三化”）是第二次划时代的孔子“删《诗》《书》，訂《禮》《樂》」，「子不語怪、力、亂、神」！

潘麟先生將幾十年艱苦修證所得，將儒、釋、道、瑜伽等百家經典進行溯源梳理和去粗取精後，發奮著此生命科學系列著作，創立新國學，以還各家聖學本來面目（包括打破門牆意識），造福當代及後世，這是人類文明史上從未有過的劃時代創舉！

潘麟先生實乃當代殺身成仁之文化勇士！以其光明的生命，爲我這個修道多年卻不得其門而入的道人敞開了修道的大門，讓我找到了生命之根，找到了生生世世的家。我等後輩是何等幸運！

在此，我要感恩我的學長和學友，致敬潘麟先生的博愛，感恩聖賢無處不在的智慧光明！我今年五十二歲了，我願用後半生「傳播健康，傳承文明」，讓更多的人有機會學到正宗的「陽明心學」和「新國學」，接續道統，過上德化人生，回歸生命（心性、道）。

大死大活，絕境重生路

文／杭州知行團隊

劉先生，初中一年級輟學。懵懂歲月，青澀年華，從山溝溝走向大都市，爲生存打拼，人生跌宕起伏，以致於陷入絕境。後因舅舅的推薦，開始學習生命科學，走上重生路。

劉先生：走進儒家經典公益課——陽明心要，對我來說是有特殊意義的。2018 年 7 月 29 日，我第一次參加了國學公益課，知道了生命科學這門學科。這對我來說終身難忘，因爲我的人生從此發生了翻天覆地的變化，通過學習，我逐漸走出地獄般的痛苦，從黑暗走向光明。那時候的我剛剛撿了一條命回來，每天處於死亡的恐懼中，連睡覺、吃飯都是極度痛苦的事。我舅舅每天晚上陪著我睡覺，跟我睡一個枕頭，當時舅舅是我唯一的精神支柱，是他給了我活下去的勇氣，還推薦我學習生命科學。舅舅於我，亦父亦兄，亦師亦友，這份親情在人世間是很難得的。

（劉先生看著坐在身邊的舅舅，充滿感激和敬愛之情。）

劉先生的舅舅：從 2018 年我第一次帶他走進公益課課堂到現在，他完全換了一個人，不僅外在的形象變了，內在好像換了一套軟件系統——性格、脾氣、思想都變了，以前很多熟悉他的人，差點認不出他來了。他如果沒有學習生命科學，他這個人現在在哪裡都不知道。

劉先生：如果沒有生命科學，我肯定活不到現在了。當年我年輕氣盛、心浮氣躁，到杭州「闖蕩江湖」，憑著一身蠻勁和無知者無畏的膽大包天借高利貸做娛樂項目、投資公司。有錢的時候，我花錢如流水，過著「江湖老大」的日子，有人開車，有人拎包，有人跟班……但生命沒有根，像浮萍一樣隨風飄蕩，率自己的生物性而爲，被社會習氣帶著跑。自古德不配位，必有災殃。錢來得快去得也快，事業來得快倒得也快，到頭來我欠了一大筆債，當年稱兄道弟的團隊也散了，最後我整個身心徹底都垮了。

從第一次參加國學公益課到現在，三年時間，我沒有間斷過閱讀生命科學系列書籍、聽相關音頻，參加了所有的新國學經典視頻課學習，我越來越慶幸自己遇到了真正的明師。開始讀書時，有很多字我不認識，很多內容也讀不懂，我就一遍一遍地抄書，因此養成了現在讀書記筆記的習慣。小時候我很討厭讀書，但現在我越來越喜歡讀書了。現在讀生命科學系列書籍，我越讀越上癮，簡直愛不釋手！剛開始讀書時我讀得磕磕巴巴的，有時候一整句話都讀不完整，現在除了極個別的字不認識以外，總體感覺讀起來朗朗上口，而且一讀就不想停下來……

《以心傳心》這本書中是這樣寫的：「因師者爲智慧與光明之化身，爲真善美之化身，故師者擁有無窮之化生與教育能力，可化腐朽爲神奇，可化凡庸爲聖潔，因而師者如父母，可將學子之身心淨化與重塑。父母給我們的僅僅是一個平庸之身命，師者給我們的是深邃博大之慧命。由此而知，師者與父母皆是我們人生中至關重要之人，缺一不可。吾輩此前只知父母之重要，而不知師者更爲緊要。得師者，即得重生；不得師者，平庸一生……」當我用心體悟這段話的深刻含義時，我多次淚如泉湧。我本人就是這段話最好的例證，如果沒有學

習生命科學，父母給我的肉身差點沒了，以前不僅是平庸的一生，更是黑暗的一生，流浪的一生，墮落的一生……如今聖學不僅拯救了我的性命，還讓我接續上了道統慧命，走上生命覺醒之路。我就是那個被師者「化腐朽爲神奇」活生生的實例。以前我經常一個人痛哭，那是痛苦的眼淚；現在我也經常流淚，但這是幸福的淚水！多麼希望我的生命蛻變經歷，能激勵和喚醒更多的人走進聖賢智慧，這是一條從無知黑暗走向智慧光明的大道！（抑制不住激動，劉先生熱淚盈眶。）

現在我每週都會提前安排好時間，盡量參加每週兩天的線下讀書會，跟著杭州知行團隊的學長們一起學習成長。帶著對光明的渴望學習，總能讓我心開意解，浸泡在聖賢經典中，身心是寧靜而清涼、喜悅而清淨的！現在對我而言讀書比吃飯、睡覺還重要。通過讀聖賢書，與聖賢的生命感應道交，以心傳心，點亮心燈，我覺得這是無比幸福的人生時光——我的人生曾經歷漫長的黑夜，現在終於從噩夢中醒來，實在太幸運了！

今天參加「陽明心要」公益課，再次接受聖賢的心傳。我坐在教室第一排，彷彿先生就跟我面對面，時而莊嚴神聖，時而談笑風生，時而詼諧幽默，字字句句都流入我的心中。這幾年來，我的身心狀態每天都在變化，好在身邊有這麼多學長的陪伴和支持，每個人都對我很好，每次遇到難題我都能找到答案。我以前差點都想放棄自己了，現在一切都越來越好，越來越開心，內心越來越有力量，遇事也不再慌慌張張、患得患失，做事思路越來越清晰。我把人生遺留的問題徹底地梳理了一遍，勇敢地去面對每一個挑戰。覺知到自己各種固化的意識模式，強大的自我，潛藏在身心裡五花八門的不良習氣，我下定決心要重新做人：從學習王陽明立志、立身、立德開始，一切以聖賢的標準要求自己，唸唸聖賢，不放過每個當下的起心動念，下定決心走從他律道德轉爲自律道德的生命覺醒之路！

這次公益課給我觸動最深的就是借事調心、煉心、覺心，真正做到就是在行大丈夫之事，這就是做「惟精惟一」的內聖工夫，能夠實現人生最大的價值和意義。

我是做服裝生意的，每天要去嘈雜的市場，面對討價還價，處處都充滿算計。有一段時間我無法適應這樣的環境，進去就想逃出來。我就是通過「調心」來修自己的內心和覺知力，這些都是通過生命科學系列書籍和相關音視頻學習到的，生活中我做得最多的就是「調心」，時時不離當下的覺知，把身邊遇到的人、事、物都作爲自己調心的機會，慢慢地，我發現自己適應各種環境的能力在不斷提陞。

同時，我始終告誡自己要用百分百的真誠和真心與人交往，不掩飾自己，不戴面具。感恩每件事帶給我調心的機會，覺知一切都是來幫助我更快地「致良知」，下學上達，學達性天。平常衹要自己力所能及，我就不錯過主動去幫助身邊每一個需要幫助之人的機會。追求心靈的真、善、美纔是我們每天唯一要做的功課，是今生唯一有價值、有意義的事。我經歷了大死大活，在絕境中走上重生路，人生曾經的絕境、逆境越來越多地轉爲順境，原來的嗔恨和抱怨轉化成了感恩和慈悲，孽緣和逆緣奇跡般地轉化成了越來越多的順緣和善緣。所以今天課上講借事調心、煉心、覺心，讓我觸動太大了。

課上講到「十六字心傳」——人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中——時，讓我回想過去自己做的事，沒有一件是做對的，自以爲仗義做人，其實都是江湖習氣。我額頭上的刀疤原來很深，弄得這張臉看起來很凶狠的樣子，很多人見了我就躲，以前我一個人就可以把全家搞得雞飛狗跳，我父親對我幾乎絕望。現在不僅疤痕很小了，小孩、老人見了我都

很喜歡。

我建了一個家庭微信群，群名就叫「家門沒上鎖」，平時我會把生命科學相關的音頻、視頻、自己學習成長的心得體會，還有線下讀書會的精彩分享等等，發到群裡讓親人都有機會學習聖學。我身邊的親人也在悄悄地發生著變化：以前我跟老爸通電話，兩個人說不到半分鐘就掛了；現在跟我老爸視頻通話，一聊半個小時都聊不完，視頻上老爸的臉樂得像一朵花；家人一個接一個走進生命科學，我太太也跟著我來讀書會學習了，她自己還主動報名參加「茶道」課，回到家就開始修茶道，現在我們家每天都離不開讀聖賢書和禪茶……

舅舅（回應）：以前讀儒家的書，比如「下學上達」「學達性天」，我覺得這像是一句口號，不知道是什麼意思。今天來聽了「陽明心要」公益課，我才知道這是成聖的竅訣。儒家不離人倫、人本、人文，將事事物物都看作是來成長我們、成就我們的。課上這麼一講，我就特別有共鳴：這樣，我們去幹活，會越幹越喜歡；我們做事，會越做越開心，付出即得到。太好了！今天我把這一點學通了，感覺自己又上了一個台階，重塑了三觀，把德立住了，才談得上立言、立功，厚德才能載物嘛！這次公益課我的收穫真的很大，通過學習，我知道了儒、佛、道三家與心性的關聯，感覺自己學習生命科學，越來越有意義了，再看到自己的外甥現在越來越好，我心裡也樂開了花，無比欣慰！

後記

生而爲人，如果沒有聖賢智慧的引領，沒有真理光明的照耀，我們怎麼會知道「人心」有多「危」,「道心」有多「微」？如果用「惟危」的「人心」生活，那麼我們的人生免不了會陷入黑暗；衹有用「惟微」的「道心」生活，我們纔能給自己，給家人，給後世子孫一個光明的人生。既然知道「道心」就是生命之光明，我們當然不必繼續在「人心」之局限中苦苦掙扎！

生命探索之路：從哲學到「心學」

文／浙江杭州知行團隊

前言

湯女士，中國人民大學哲學系本科畢業，在機關單位工作了數十年，現已退休。幾年前她通過國學公益課走進了生命科學。幾個月前她一直在盡心照顧年邁病重的父親。料理完父親的後事不久，她回到浙江省杭州市報名參加了這次她盼望已久的儒家經典公益課——陽明心要。本文根據湯女士的自述整理，還原她本人從哲學走到生命科學，再到學習「陽明心學」的這段生命探索歷程，以期更多人能夠走進生命科學。

湯女士：在2013年，我就聽過潘麟先生講授的國學公益課，接觸到了生命科學。像「皇冠瑜伽」「茶道」「禪舞」等這些新國學[1]經典視頻課，我都參加過了。先生的新國學系列經典著作（七本），我都看過很多遍了。開始看第一遍時，我讀得走馬觀花，我以爲自己是哲學專業畢業的，應該比一般不學哲學的人更容易走進去。事實上，過了很久，我才走進生命科學，之後我發現，生命科學不能簡單從哲學角度去理解。尤其是最近幾年，我又認真重讀了先生的七本著作。像《家門沒上鎖》一書，我讀了三遍，《〈大學〉廣義》一書，我正在讀第四遍，越看越覺得這裡面確實奧妙無窮，也切實感覺到，生命科學確實是一門科學。生命科學所講的「心」，不是我們以前在大學哲學裡所講的「唯心」那麼簡單。生命科學裡的「心」，跟西方哲學裡講的「唯心主義」的「心」不是同一個「心」。生命科學裡的「心」是「心性」，是「道心」，是生命的本原，是生命的終極真相。而我們以前學的「唯心主義」的「心」，是

---

[1] 「新國學」由著名學者潘麟先生創立。2012 年，出於對時代現狀的回應，潘麟先生譔寫了《新國學宣言》一文。在文中，先生總結了當今時代的頑疾，剖析了東方傳統文化爲何沒有受到重視的深層原因，闡述了國學的含義和主要特徵等重大問題。新國學之「新」主要體現在三個方面：格局視角之新，見地內涵之新，傳承方法之新。

第一，格局視角之新。新國學從世界的眼光和格局來理解東西方文化，認爲東西方文化的關係如同般若智慧（先天智慧，與生俱來，凡聖無二）和經驗智慧（後天智慧）的關係。東方文化側重於般若智慧，重視內在的生命實踐，最終發展出促進人類內解放的各門學問，如心性之學等；西方文化側重於經驗智慧，重視經驗智慧的積纍和總結，最終發展出促進人類外解放的自然科學和社會科學。般若智慧和經驗智慧兩者之間的關係如同鳥之雙翼、車之雙輪，缺少任意一個，人類文明文化都無法順利發展。由此可見，東方文化和西方文化的關係並非是此消彼長、勢同水火，而是相輔相成、缺一不可。般若智慧和經驗智慧的提出，圓滿解決了東西方文化長期存在的難題。

第二，見地內涵之新。新國學的核心內涵是生命科學。在絕大多數人的觀念中，東方無科學，因爲科學就等於西方的自然科學。若以西方的自然科學爲標準來衡量，東方的中醫、氣功、瑜伽、易學、儒學、道學、佛學等都不是科學，它們的生存權就會被剝奪，其後果非常嚴重。這種觀念已經被證明是極其偏狹和錯誤的。祇要這種文化偏見不打破，弘揚東方優秀傳統文化、傳承東方文明就會成爲空談。生命問題一直是人類的核心問題，而以中印爲代表的東方文化在探索生命真相方面的努力足以成爲一門媲美西方自然科學和社會科學的學問。研究生命外在的对象可以成就自然科學和社會科學，對生命本身的研究也可以成就一門學問——「生命科學」，如儒家「明明德」即是這樣的學問。現代學院派也有「生命科學」這一提法，但究其根本，實質上是自然科學意義上的「生命體科學」，並未進入生命問題的核心。唯有東方的學問才真正進入生命問題的核心，儒、釋、道、醫、易等皆是從不同的角度闡釋生命的真相。

第三，傳承方法之新。新國學指出，東方傳統文化的核心在於道統傳承，而非表面意義上的學統傳承。道統是東方文化的靈魂，沒有道統的東方文化只剩下軀殼。道統傳承主要是通過師徒之間的生命傳承來實現的。近代以來，中華文明的道統中斷，學統也岌岌可危。若要復興東方文化，必須重拾道統，而道統的重建仰賴於尊師重道傳統的恢復。東方生命研究院正是以師徒授受的道統方式傳承東方傳統文化，經過數年的實踐，已經獲得了初步成效。

相對於「唯物主義」的「物」來講的，此「心」是「人心」，而非「道心」。「人心」之實質是把「心」作物化或者說客體化來理解。因此，同樣叫「心」，生命科學之「心」與唯心主義之「心」，是兩個完全不同的概念，它們分屬不同的體系。東西方兩大文明體系，東方之「心」和西方之「心」，此二「心」不是同一個「心」，二者有完全不同的定義、完全不同的內涵和完全不同的應用，這是東西方文明的一個分水嶺。在過去的很多年，我都沒有分清楚東西方之「心」，直到走進生命科學，聽了先生如此通透、究竟的講解，我纔徹底分清楚了。

「陽明心學」我一直很喜歡，我和我愛人一直都很崇拜王陽明。每年清明節，我們兩個人都要開車去王陽明的老家浙江省餘姚市去祭拜，去掃墓，已經連續去了四五年了，這件事最早還是我愛人提議的。所以，我們全家都一直期盼先生能早日講授「陽明心學」。

我在大學讀中國哲學史的時候，學過王守仁的學說，如果問我學到了什麼，我可以像唱歌一樣隨口說出「致良知」「知行合一」之類的話，當時的理解極其膚淺，只停留在語言文字和理論、概念、邏輯這些層面上。說實話，我一直不知道「陽明心學」的核心和靈魂是什麼。隨著對生命科學的深入學習，我更渴望聽到先生對「陽明心學」核心內涵的解讀——如何把「陽明心學」與生命科學聯繫到一起。對這一點，我很好奇，也一直在尋找最究竟的答案，特別期待有機會學習「陽明心學」的精髓。所以，這次儒家經典公益課——陽明心要開課信息一發佈，我立即就報名了。

報名後，爲了保證有更好的學習效果，我想應該提前做些功課，所以我就好好複習了先生在《〈大學〉廣義・德性與仁心》中對「心性」的詳細闡釋和論述。此外，我又從歷史傳承上，對「陽明心學」的源流脈絡進行了一次梳理，知道了儒家從古至今這條道統傳承正脈：從堯、舜、禹相傳而來的儒門「十六字心傳」[1]到先秦時期的孔孟之道，最後到宋明時期的「陸王心學」。

如今聽了儒家經典公益課——陽明心要，我終於如願以償，非常盡興！對我觸動最大的，就是潘麟先生一針見血地指出了當今社會「陽明熱」存在的問題。其中最令人痛心的，就是學習「陽明心學」僅停留在學統中，衹是做學問，沒有從道統的角度、從生命學「心性」的高度去理解和踐行之。這對學者來說，是可以理解的。因爲自陽明之後，道統失墜。我們全家人，以前也是一直停留在學統式學習，在道統上沒有真正突破，所以不能學以致用。今天，我終於弄明白了。這次回去，我要和家人好好講講關於從自律道德走向生命覺醒這一「陽明心學」的核心內容。

如果國人都能夠從立德的角度來理解心學，回歸生命的本性，都能真正步入德化人生，那麼就不會迷失方向。否則，無論在學術上怎樣來回討論，都是空談，都是戲論，都是沒有意義的。通過學習，我認爲自己的見地一下子就提陞了，所以這次儒家經典公益課——陽明心要真的讓我如願以償。

在課上，先生提出在日常生活中要立德，不能空談。那麼怎樣去立德、去踐行？需要去挑戰自己，要切實在自己的「靈魂深處鬧革命」。平日裡要時刻帶著覺知，對身邊每個人都要包容、理解，對不如意的人、事、物都要有慈悲心，要去接納和超越……實際做起來確實有一定難度，但我們可以嘗試去做。先生的一番開示點亮了我的心燈，解開了我心中的很多謎團，生活中所有的順境和逆境，都是我們修行的機會。在生活中、工作中、家庭中，處處

[1] 十六字心傳：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。

都有我們通向生命覺醒、走向生命解脫的機會。「陽明心要」的課程深深地觸動了我，我下定決心，今後要真正落實踐行工夫，把逆境當作修行的機會。

前些日子我看了三十八集電視劇《王陽明》，陽明先生的忍辱負重精神，著實令人感動和敬佩。陽明先生不愧是聖賢，他能把身邊的人化「敵」爲友。我愛人在旁邊還故意用激將法刺激我：「你什麼時候能把我這個身邊最大的『敵人』化爲友，就說明你修行的工夫真正上去了！」確實，夫妻之間磕磕碰碰一起生活幾十年，我始終沒有真正把「自我」「五毒」超越掉，很慚愧！

學習了「陽明心學」，我切實明白要把心學在人倫日用間用起來，活出來，否則學來學去都是紙上談兵，空談理論。如果人人都能來學習生命科學，學習「陽明心學」，那麼每個人都可以提陞生命品質，都可以獲得解脫，整個社會也一定會越來越美好。以前我出來參加學習，家里人不支持，現在我雙休日出來學習，家人比較支持了。生命的成長，讓我自己受益，同時也會慢慢影響和感化家人。

今年六月，我父親被查出是癌癥晚期，我馬上趕回老家照顧父親。因爲父親年事已高，我們必須盡早做好一切準備。因爲疫情，父親住院期間，家裡衹能留一個人在醫院照顧，我主動承擔起所有照顧父親的任務，自始至終陪伴在父親身邊。我住在醫院裡二十四小時照顧父親，我給父親聽獅子吼，聽電子書，我把播放器放在父親枕頭邊，我用自己學到的生命科學知識，盡量以善巧的方式與父親溝通所有關於臨終關懷的話題，父親非常平和地接受了我所有的建議，非常聽話地按照我說的方法去做。父親臨走前，是他自己讓醫生拿掉了呼吸機，很平靜地走了，走得非常好，非常坦然和祥和，對死亡沒有任何恐懼。醫生、護士們都說，從來沒有見過走得如此淡定、安詳的病人！

父親的病故，讓我見證了生命科學的真實不虛！我慶幸自己這麼早就接觸到生命科學，否則家裡遇到這樣的事，我早就嚇得六神無主了，家人也肯定亂成了一鍋粥！因爲我接觸了生命科學，在整個過程中，我成了家裡的主心骨，非常從容地安排好所有事情，父親臨終前後，我做的所有安排都恰到好處。生命科學，對我的人生和我的家庭來說，真的是一場及時的甘露雨！

後記

「陽明心學」是生命心性之學，是中國儒家文化之正脈。東方文化，其本質是生命科學，是生命的文化，是覺醒的文化，是成聖成賢的文化，是引導每個生命徹底覺醒而回歸源頭的文化——生命從哪裡來，必將回到哪裡去。生命的終極家園衹有一個，那就是——本自具足的心性。

我與生命科學的點點滴滴

文 / 方方

2016年，我開始學習生命科學。當時，我剛遭受了一次經濟重創和精神打擊，情緒非常低落，身心不安。我處於極度憤怒、委屈、無助、失望等負面情緒中，度日如年。

此前，我聽說過潘麟先生和他的生命科學，但我並沒有在意，更沒有做深入瞭解。2016年正月十八，我觀看了潘麟先生的講學視頻《一直在行走》。無疑，這是命運贈予我的一個珍貴禮物，我如獲至寶，從此踏入生命科學莊嚴而神聖的門檻。沒想到，我一踏入，便被深深吸引：這一領域竟然如此豐富多彩，如此博大精深，如此不可思議！在生命科學面前，我之前所學的所有知識體系都顯得黯然失色，我先前所遭受的重創和打擊，突然變得不值一提。我就像溺水之人抓到了一根救命稻草。我還帶著家人和朋友走進生命科學，我們吸收著生命科學的營養。

說起來很慚愧，我的根器和精進程度都無法與學友們相比，因此修學進度也無法與大家比肩，離恩師的期望更是相去甚遠。但是，六年多來，愚鈍的我竟然也發生了很多脫胎換骨的變化，身心各方面均被明顯淨化和昇華，言行舉止也漸漸符合聖賢的教導。修學道路上的種種艱辛和幸福，如人飲水，冷暖自知。在對恩師深深的感恩中，我思索再三，祇能擷取自己一點一滴的真情實感，流淌於筆端。

「文」之記誦與「獻」之傳承

在我幾十年的人生中，有兩件事頗讓我引以爲豪。

第一件事，無論處於何種社會風氣和學習環境，無論參加何種考試和競賽，我始終堅持自己的道德操守，從來不屑弄虛作假，從來不曾投機取巧作弊過一分。茲事雖小，但這也足以讓我覺得清者自清，問心無愧。

第二件事，我以強於一般人的求知慾和使命感來對待學習、工作，獲得了比周圍人略好一點的成績：自學英語專業，我能把《基礎英語》三冊課文背得滾瓜爛熟；學習漢語言文學，《大學語文》中的所有文言文我都爛熟於胸；學習聖賢經典，我用三年時間背了一千多遍《道德經》，把八十一章經文倒背如流；教學高中語文，爲了顯示身先士卒，別人「范讀」我「范背」，即便是長達十一頁的《赤壁之戰》，我都會在第一堂課中一氣呵成地背給學生聽，所以我的學生從來不會爲背書而苦惱，或者討價還價，他們像自己的語文老師那樣，把課文背得滾瓜爛熟，沒有什麼考試能夠難倒他們。這些往事，至今仍是我曾經工作過的單位和相關人口中的「美談」，爲我的職業生涯增添了不少光彩。

在各種美譽之前，我如同井底之蛙，真以爲自己是博聞強記的學霸，爲自己有所謂的「光輝業績」而自詡、自大、自戀。然而，理想很豐滿，現實很骨感，最具諷刺的是，廣讀詩書的我，一遇到大風大浪、大災大難，照樣凡夫一個，每每上當受騙，煩惱不斷，既看不破，也放不下，既灑脫不了，也超越不了，以致自己長期處於疾病和亞健康狀態，不到四十歲我就成了滿臉皺紋的黃臉婆。

不是說「腹有詩書氣自華」嗎？爲什麼到我這裡就事與願違了呢？因爲無法自圓其說，

我就用老莊學說的一鱗半爪聊以自慰：「天機深者人機淺，人機深者天機淺」，我的人生坑坑窪窪走不順暢，那是因爲我太過單純，人機過淺的緣故啊！可令人費解的是，我人機固然很淺，天機也不見深啊，不然爲何我無論怎樣努力，也難以契入聖賢經典，更遑論登堂入室呢？

2016 年 4 月，我首次赴湖北武漢參加「覺醒中國・潘麟先生國學經典公益行」回來，曾寫過一篇小文《昨日之我已死，今日之我重生》，心中有所觸動，曾飽含深情地描述了我和家人、朋友因兩天課程引發的身心巨變。但是因爲當時理不明、法不透，小文雖被廣爲轉發，但終究是隔靴搔癢，說不到點子上。

待我真正走近潘麟先生，一遍遍閱讀生命科學系列著作，一遍遍聆聽先生的諄諄教導，我纔明白，之前我熟讀經典卻事倍功半，那是因爲我慣用學習自然科學和社會科學的方法，只專注於名詞術語篇章記誦和知識積纍，局限於用感官和大腦學習，囿於學統式學習；而儒佛道的經典都是心性之學，都是生命之學，需要我們在用感官和大腦學習之基礎上，用心靈和生命去學習，與聖賢經典打成一片，融爲一體，纔是道統式學習。

潘麟先生的教導讓我明白了一個道理，人類所有大的文明文化體系，都有文傳和獻傳兩種傳承。所謂「文傳」，就是聖哲們傳下來的看得見、摸得著的經典，譬如儒家的「四書五經」，道家的《道德經》《南華經》等等文本。對於傳承來說，文傳固然重要，但是亞聖孟子說：「盡信《書》，則不如無《書》。」若是一味死啃經典，把「文」給學死了，學教條了，學僵化了，就會死在句下，那不如不學。我之前就是這樣一個死啃經典，冥頑不化的「書獃子」，我那些所謂的「光輝業績」，如今想來都是淺嘗輒止，浮光掠影，不僅可笑，而且可悲。遺憾的是，自王陽明之後，世代文人士子大都死守典冊，死在句下。長期以來，世上只剩「文傳」，而無「獻傳」了。

什麼叫「獻」呢？「獻」就是吃透了經典並且將經典活出來的活著的人。比如王陽明，他把「四書五經」等儒家經典徹底吃透了、消化了，並且徹底活出來了，他就是他所處時代的「獻」。

那麼什麼叫「獻傳」呢？「獻傳」就是學子親炙明心見性之明師，不離師左右，耳濡目染，接受師之教化、熏染、陶煉，傳承師之胸襟、師之境界、師之氣魄、師之擔當、師之人品，以及師對聖賢經典之活學活用等聖人風範。

而我們生不逢時，既沒能出生在春秋戰國時代，不能親炙大成至聖先師孔子和亞聖孟子，也不能像王陽明的入室弟子徐愛、陸澄那樣，親身接受中華儒家最後一位聖人的教化。好在歷代聖賢給我們留下了車載斗量之「文」，比如孔子留下了《論語》，曾子留下了《大學》，孔伋留下了《中庸》，孟子留下了《孟子》，王陽明留下了《傳習錄》。這些經典非常珍貴，它們會迅速地啟發我們、引導我們，讓我們獲得圓滿之道德（生命）覺醒。但前提條件是，我們要獲得「獻傳」。

好在我們有幸得遇明師，有幸學習潘麟先生所創立的生命科學，親炙先生，真切感受到先生之人品、胸襟、境界、造詣和慈悲情懷，接受先生的教導。認識到這些，我豁然開朗，毅然與自己的書蟲生涯作了徹底了斷。我全然放下對記誦之學的執著與偏愛，不再自喜於背誦大量經典和談論概念術語，而是把儒家聖學當成一門「實學」，一門知行合一之學，一門實修實證之學，把日常生活、日常的待人接物與所學之聖賢教導融爲一體，把工夫與本體打成一片，把每一件小事都盡可能地做到最極致、最圓滿。我悉心照料年邁老父，我與才華橫

溢卻懷纔不遇的兒子推心置腹地交流，我與丈夫攜手共進同修生命科學，我協調兄弟姐妹之間的關係使之和諧，我爲孤寡老人端茶送飯，我感召一批批親友走上生命覺醒之路，我用心幫助他人……我以此踐行聖賢教導。

每當我面臨重大問題時，我試著像陽明先生那樣叩問：「聖人處此，當何爲？」「我家先生處此，當何爲？」我會憶起：「聖人之道，吾性自足。」德性在聖不增，在凡不減。我是聖賢弟子，聖賢所具有的一切，我與生俱來，全部具足，只不過目前在我這裡還處於潛藏狀態，我需要做內聖（心性）工夫，讓德性由潛藏狀態一點點地彰顯出來而進入顯化狀態，這纔是真正的修行。

每當我因修學進步緩慢，而出現氣餒情緒，對自己失去信心時，我會用聖賢的教導提振精神：衹要與聖賢心心相印、生命相通，我沒有理由修行不成功，「我即師，師即我」，「我即聖賢，聖賢即我」，我們擁有最清淨、高貴的法脈傳承，衹要我們不斷讀經明理，堅持不懈地精進，德性必然彰顯。

當遇到個別人修學不如理、不如法時，我會警告自己：作爲聖賢弟子，必定遵守規矩，萬不可重蹈他人覆轍。當遇到有人把聖賢教導當成手電筒只照別人時，我馬上提醒自己：三省吾身，我要用聖賢教導照自己，在靈魂深處「鬧革命」。

態度一變，結果就變，我感到，身心開始有了依托，言行開始有了依據。我步入了調心、煉心、覺心之道，走上道德覺醒和生命解脫之路！我明白，這衹是萬里長征之第一步，修學任重道遠。重要的是，我已經明確了人生的終極使命：此生成聖，實現道德（生命）覺醒。我一定會用餘生，跟隨聖賢踐行下去。

無念爾祖，聿修厥德

《詩經・大雅・文王》云：「無念爾祖，聿修厥德。」潘麟先生在「陽明心要」課程中講解了這句詩文：我們要念念不忘聖賢、祖先的豐功偉業，心嚮往之，心中所思所想全是他們的功德，並通過實踐來繼承他們偉大的品德，讓他們的偉大品德在我們身上開花結果。

先生反覆強調，最高的孝道是傳承聖學，傳承聖賢、祖先的精神人格、智慧品行，就是我們對他們的最大尊敬，這就是尊師重道，這就意味著道德覺醒。換言之，「無念爾祖，聿修厥德」就是真正的大孝，不僅是孝的最高境界，也是儒家快速成聖的竅訣。

品味此教導，憶念聖賢、祖先的恩德，我不禁思緒萬千、百感交集。

我的父母出身貧寒，祖輩歷代務農。憑著刻苦學習和努力奮鬥，他們成爲了優秀的小學教師和模範校長。十年浩劫，我的父母飽經磨難。在風雨飄搖、飢寒交迫中，父母把我們姐弟四人撫養成人，並全部接受高等教育，成長爲優秀的人民教師。在撥亂反正時，母親三十年的冤屈終於得以昭雪。爲報國家恩德，他們在接近古稀之年，白手起家創辦了一個外貿工廠，勵精圖治，苦心經營了十多年，成爲了聞名遐邇的優秀企業家，「全國三八紅旗手」，新華社記者文中的「好一位八十歲的女廠長」。

我的父母終身節衣縮食，精打細算，其節儉程度幾近催人淚下。雖然他們飽經磨難，但是心中卻始終充滿陽光，從不怨天尤人，只是憂國憂民，配合政府幫助老百姓擺脫貧困。那時我母親常念叨，我們家就有十個人吃皇糧，國家的負擔該有多重啊，我們還得再幹幾年哪，最低限度也要把十個人的工資給國家賺出來呀！他們樂善好施，慷慨解囊，常常救濟他人，

將很大一部分資金捐贈給本地教育事業和慈善事業，成爲當地婦孺皆知的榜樣。

我從小跟著父母飽嘗人間冷暖，耳濡目染父母的爲人做事，對父母的恩德卻無以爲報。尤其是，我的父母在極端處境中力排眾議，堅持讓我上學接受教育。我所能做的只有讓自己更優秀，讓父母因我而自豪，讓他們覺得含辛茹苦把我培養出來是有價值的。求學時，我總是以最好的成績和三好學生獎狀向他們匯報；工作時，通過不懈努力，我得到了專業領域最高職稱，獲得了教育系統的最高榮譽，我捧著一篇篇發表的文章，一本本出版的專著，一個個榮譽證書，站在父母面前，恭恭敬敬地呈給他們，由衷向他們鞠躬致謝。

人世間的確處處充滿了缺憾。那一年，母親九十高齡，行動不太方便。我正受邀在一所新辦的學校任教育專家，不遺餘力地落實當下素質教育理念。我打算待學校步入正軌，就回家好好陪伴我飽經滄桑的老母親。然而「樹欲靜而風不止，子欲孝而親不待」，2013 年母親節後的第十天，我的母親突然失去意識，在醫院昏睡了十天之後撒手人寰。我悲痛欲絕，後悔莫及，感受到了切膚之痛。

母親的離去，給我留下了無限追憶和遺憾。在安葬了母親後，我激流勇退，毅然辭去特聘專家一職，回家陪我的老父親。我想把對母親的歉疚彌補在父親身上，讓父親不再耄耋之年寂寞孤單。

在父親和姐夫的建議和協助下，我開始著手寫我的母親，就像當年作家丁玲寫《母親》那樣。我懷著對母親濃濃的感恩和緬懷，邊寫邊哭，邊哭邊寫，完成了一本紀實型的傳記——《母親》。這本傳記既是我們家族的奮鬥史和苦難史，也是我國無數正直善良的知識分子的奮鬥史和苦難史，權當是我爲母親做的最後一件事，權當是母親爲後代子孫留下的一筆寶貴的精神財富。這也與「無念爾祖，聿修厥德」相應吧！

母親生前，我還沒遇到生命科學，她沒來得及步入生命覺醒之路。我知道，母親再功德圓滿，再女中豪傑，最多爲人天福報，沒有達到圓滿解脫的境界。我和丈夫約定，必須好好修學聖學，努力提高我們的境界，才能幫到母親，並且把父親引上回家之路。

盡孝道是分層次的，至少可分小孝、中孝、大孝三個層次：養父母之身是小孝，養父母之心是中孝，養父母之志纔是大孝。感恩我的父親讓我們有機會彌補缺憾，盡心盡力踐行孝道：我負責照料父親的飲食起居，學會了做各種家鄉小吃，變著花樣讓父親吃得健康舒心，讓他的物質生活過得比任何時候都幸福滿足；我丈夫則負責調理父親的身體，作爲生命科學的修學者和外科醫生，他用生命科學與現代醫學相結合的方式，治好了父親長達八年的骨髓炎和幾十年的皮膚病，讓父親身體安康，心情舒暢；我們帶著父親和學友們學習聖賢經典，我們家成了大家共修的道場，感召了不少人走進生命科學。父親看在眼裡，喜在心頭，逢人便誇女兒女婿好；更爲重要的是，我們牽著父親的手，帶他走上生命解脫和道德覺醒之路。在父親九十歲生日那年，我們陪他外出參加潘麟先生講授的新國學經典視頻課，從此我的父親成了潘麟先生最年邁的學生。父親相繼參加了包括皇冠瑜伽在內的一系列視頻課程，成爲生命科學的修學者。

父親的生活過得很平靜，很充實，很智慧：每天清晨六點半起床，在房間裡盤坐一小時，同時聆聽有聲書或梵音唱誦；他一天讀書看報六個小時，練毛筆字一個小時，上下午各去公園散步做操兩次。他每天極有規律地生活、學習、鍛煉，讀經、抄經、聽經，經典中難認的字他會一一記在本子上，並查字典標上拼音，寫了滿滿一大本，我調侃他簡直比高考生還要

用功。

任何人無法迴避生死問題，父親年邁了，我們必須與他一起正視這個問題。茶餘飯後，我們常與他平心靜氣地討論生老病死問題，終極解脫和臨終關懷問題。潛移默化之中，他慢慢對凡間瑣事看得很淡，還能平靜地直面死亡，他甚至一個人跑去縣紅十字會簽訂捐贈遺體的協議，打算身後把遺體捐給浙江醫科大學作爲解剖標本，爲醫療事業做最後一點貢獻。因我兩個弟弟極力反對，他纔改了初衷，讓我們在他走後捐贈一萬元錢給縣紅十字會。

通過學習生命科學，老人家與大家一樣實現了「逆生長」，他的身體硬朗了，白髮變黑了，面色紅潤了，骨密度提高了。認識我父親的人都認爲，照這種情形，老人家活一百歲沒有一點問題。可是，2022 年 3 月 10 日清晨，我們破天荒沒有聽到父親房間傳出的梵音唱誦音樂，進去一看，九十四歲的老父親半臥在床，十指交叉，眉目慈祥，面色寧靜，溘然僊逝了！我猛然想起頭天晚上來我家修茶道的一位學友進老人家房間看望，發現他的房裡異香撲鼻。當時我一點也沒往那方面想，我太過堅信父親能活一百歲了，誰曾想，人生無常，生死真的只在一呼一吸間呢！

到如今，老父離開我們已經一個多月了，他房間裡的傢具物品已清理殆盡，地板牆壁等一切已消毒完畢，可是父親的房間異香依舊，用檀香熏也熏不掉，打開門窗讓空氣對流也消不掉，香味反而越來越濃郁，越來越清晰，這就是經典中所說的妙香吧！我想，我的父親在臨終的一瞬間，譜寫了他此生最華麗的一個篇章：回歸心性，究竟解脫，猶如一滴水回歸了大海，他終於回家了，回到永恆的心性（生命）家園了！

根據父親的遺願，我們將他最後兩個月的退休工資捐贈給了浦江縣紅十字會，專用於資助孤寡老人和貧困兒童。做完這一切，環顧空蕩蕩的房子，偌大一個家，只剩我和丈夫兩個人。父親的音容笑貌，言談舉止，一再一再地縈繞於我的腦海，揮之不去。我的生身父母都已經雙雙離去，我猶如孤兒一樣，人生只剩歸途。

好在我的心靈導師不離不棄地陪伴著我們，恩師的偉岸人格和無窮智慧如太陽一般無處不在地照耀著我們。師與我心心相印，生命相通，師知曉我的一切，一首《相伴是最深的緣分》從他的心性中流淌出來。一遍遍地閱讀和聆聽這首詩，我不禁紅了眼圈。

毋庸置疑，我是我父母的孩子，我是我家族血脈的傳承人，同時，我也是中華民族的子孫，我是中華文明的傳承人。古聖先賢們一再教導我們：「無念爾祖，聿修厥德」，恩師反覆叮嚀我們慎終追遠，敬重祖先，這兩者是一不是二。一代又一代聖賢，就像父母對待子女一樣，一生一生地嘔心瀝血，歷盡千辛萬苦開創了中華民族的文明世界，留下了浩如煙海的經典。作爲後世子孫，傳承和弘揚中華民族的文明文化，是我們與生俱來不可推卸的神聖使命和責任。我爲我的生身父母驕傲，我更爲我們中華民族的偉大祖先而驕傲。我沒有時間悲傷和消沉，化悲痛爲力量，擦乾淚水，收拾心情，重整旗鼓，跟著聖賢再出發！

聖學的無窮魅力

文 / 宋建躍

我是一位七零後的普通上班族，到浙江義烏打工已有十五年，一直從事工藝品外貿業務工作。因職位上的原因，工作期間業績的壓力很大，數次想放棄這份差事，但爲了生活不得不堅持。但，自從遇見新國學後，上班對我而言更多的是快樂和享受，而不再是痛苦和折磨。儘管業績的壓力比之前更大，但我已能淡定超越。

曾經的我，很少看書學習。哪怕是在學校求學時，我也沒有好好看書學習，都是在看電視中虛度光陰。參加工作後，爲了打發時間，下班後我基本上都是以打牌、上網打遊戲、看電影來打發時間。日復一日，年復一年，這樣的生活狀態持續了二十多年。

爲人之學，令我迷茫

2017 年，我遇到了一位同學，看到他那種積極向上的生活態度，一下子激發了我的學習欲。爲了讓自己變得優秀一點，我開始看各種書籍，聽各路大咖的演講，學了以後我就去分享，也不管別人是否需要、是否喜歡。從儒家到佛家、到中醫，我的談資越來越豐富，覺得自己真的無所不通、無所不能，甚至整個宇宙都在自己的掌控中。

2019 年 10 月，經朋友推薦，我開始學習新國學系列著作、音頻和視頻。兩年已過，除了我更能誇誇其談以外，我好像並沒有取得實質性進步。連家人都開始厭惡我這副樣子。

因此，我向推薦我學習新國學的朋友求助。他建議我去參加新國學經典視頻課程。但我每次和家人商量，最終都以不同意而告終。想想我已經學了新國學上百個音頻、視頻，也就這樣了，生命終極解脫、覺醒、德化人生對我而言還是那麼遙不可及，我開始迷茫。我曾向不少朋友推薦過新國學系列書籍，他們都沒有讀書的習慣，漸漸地我就打消了繼續學習新國學的念頭。我會偶而聽聽獅子吼，因爲潘麟先生的獅子吼，好比沙漠裡的一泓清泉，能讓我的身心清淨下來。

此後，我的學習方向轉到了道家。因爲疫情原因，線下課程都轉到了線上，報名簡單，還有老師面對面教授，於是我又一猛子紮了進去。家人對我的狀態越來越不滿意，我在學習的道路上也越走越迷茫。

爲己之學，明確方向

朋友推薦我參加了「儒家經典公益課——陽明心要」，我認真專注地聆聽了兩天課程。這成了我生命的轉折點。儘管本課程義理深奧難懂，但通過潘麟先生深入淺出的講解，我覺得自己回到了家，心一下子就安住在了課堂裡。

通過本次學習，我終於明白自己之前所學統統屬於「爲人之學」。如此學習，目的是爲了取悅他人，炫耀自己，滿足自我的虛榮心。學習內容也多是一些學術上的名詞概念，僅停留在知識層面。這樣學習，我不僅浪費了寶貴時間，在心性上自然也得不到絲毫成長，甚至南轅北轍，離德化人生越來越遠！如果一個人學習不是爲己之學，真的是「天誅地滅」！

再讀經典，身心兩安

懂得「爲己之學」後，我再閱讀新國學系列經典著作，頓時有了新的領悟。很多時候，經典中的文字竟然能夠照進我的心裡，如：「人不知而不慍，不亦君子乎？」當他人不理解我時，我竟然能如如不動不受他人的影響，也不會生氣了。對我而言，這份內心的自在喜悅，遠遠超越了外在財富。

「吾道一以貫之」讓我對事事物物有了全新的認識，並努力踐行。讓我深刻體會到了把每一件小事都做到最圓滿、最極致，就是大道！燒飯時，我就用心做飯，全身心地投入做飯，做出來的飯菜更加可口，自然獲得了家人的讚美和認可；洗衣服時，我會耐心地把一雙襪子洗得乾乾淨淨，這可是我多年來最不喜歡做的事情。以前我心裡一直抱怨愛人爲何就不讓我用洗衣機洗襪子，還非得讓我自己手洗。原來這雙襪子一直等了我多年！讀到《〈大學〉廣義》的「格物致知」，我竟然連洗一雙襪子的小情緒都格不了，那讀書還有何用呢？原來這個道就在這雙小小的襪子上，這還是一件小事嗎？！

讀著讀著，我竟然戒掉了二十多年的煙癮。原來戒了真的可以讓心寧靜下來，無需再心慌地去尋找香煙。

讀著讀著，我戒掉了「葛優躺」式刷手機的壞習慣。每天正襟危坐誦讀經典，我的頸椎痛不再發作。

讀著讀著，我越來越明理，我的心越來越通透。心通則脈通，我二十多年的過敏性鼻炎也從每天的「地動山搖」慢慢恢復了平靜，幾乎很少再有噴嚏連連不斷的情況了。

讀著讀著，聖賢的言行猶如一面鏡子，清澈地朗現了自己過往的是非對錯、顛倒妄想、自大無知……聖賢的境界、胸懷、格局時常讓我感動得熱淚盈眶，並潛移默化地影響著我的工作思路和處事方式。

調心煉心化解壓力

平常我的工作主要以管理爲主，相比較而言，同事的工作更爲勞心勞力，內容繁雜，近年來又遭遇疫情，工作加量不加價，導致部分同事付出和收穫不成正比，經常有同事提出離職。有的同事經過與我交流，進行一番靜心調整後，又鼓足勇氣與團隊共克時艱，重新開闢道路，團隊慢慢趨於穩定。

職場的變化往往緣於老闆的一個起心動念，過完年以後，輪到我調崗（從負責六億的銷售團隊調到銷售額爲零的一個團隊，關鍵這個零的團隊還需要自己去創建）。面對突如其來的變化，我感受到了壓力，第一天有點不適應，身體也出現了不適。但轉念一想，自己每天都在學習聖學，持有一個良好的心態纔是應對一切的根本。恰如課程所講的：太好了！這恰是調心、煉心、覺心的絕佳機會！僅是換一個工作崗位而已，這是讓自己多學點新工作技能之難得機會，我應該感恩才對。於是，我主動和老闆談了自己的想法，願意配合公司發展，隨時調去新的部門。

老闆一聽反而納悶了：你的心態怎麼這麼好了？老闆在大會宣佈調令之後，很多原團隊同事接受不了這個現實，心情都很失落。同事們紛紛向我表達了他們可以做點什麼讓我留在

原團隊，帶著大家繼續拚搏。此時此刻，我感受到了我是這個世界上最富有的那個人，內心的富足和精神的自由，讓我領略到了人世間最美好的風景。

同事們不顧及我的反對，又去找了老闆道出了他們的心裡話。最終老闆改變了主意，讓我在繼續擔任原職位不變的基礎上，再去開拓一個新部門，真是有些出乎意料。儘管壓力加倍，讓我相信我能帶著同事們不斷超越！

這就是聖學的無窮魅力！

千里之行，始於足下

文 / 姜溢湲

2019 年初，我初入體式瑜伽教練領域，儘管參加了培訓，可我依舊沒有信心，因無法學以致用而倍感焦慮，非理性化和情緒化充斥我的身心。我每天像刺蝟一樣對抗家人，過後又無比愧疚、後悔，但我控制不住自己，如此反覆令我崩潰。母親推薦我學習生命科學，她告訴我，生命科學也有教授瑜伽，我懷著好奇和懷疑開始學習生命科學。

在此後的一年裡，我持續學習新國學課程，試圖用學習來逃避現實，如此我漸漸脫離了社會。再回社會，我以爲自己學了生命科學就比同齡人懂了很多道理，能更清醒地生活在社會中。然而現實很「骨感」，我發現自己根本無法依所學而行，這時我才恍然大悟，我根本沒能把所學之義理落實到身心中！每次學習我總以爲自己學得很明白，可回到現實中，我卻發現自己無法學以致用，甚至還不如以前——我的自視清高使得我每遇問題都將矛頭指向別人而不知自省。

我的父母常年不在家，爲了不讓他們擔心，所有事我都自己扛著，我也習慣了一個人面對一切。但我沒有能力化解自己的負面情緒，內心深處有很強烈的不安、孤獨、焦慮，以及對未來的迷茫。一看到江蘇省蘇州市仁明書院開辦秋季班的信息，我就把這當成了「智慧補給站」，深信它能改變我。儘管現實問題重重，但在父母的支持下，我仍走進了秋季班。

眾裡尋他千百度

此前我已聽過幾次皇冠瑜伽課，我認爲自己對這門課程已經很瞭解了，但想到自己是千里迢迢來學習的，若不重新調整自己的學習態度，那我前來求學的意義是什麼呢？我這次一定要好好聽課，不能再漫不經心。聽完課程後，我收穫巨大。課程徹底顛覆了我的認知：皇冠瑜伽是人類修行史上的一個重大轉折點，它是最適合現代人實現生命覺醒而修持的瑜伽。這不正是我一直苦苦追求的千古聖學[1]嗎？爲什麼我不珍惜，甚至曾以輕慢之心待之！果然如課程所言：輕易得到的東西，人是不會珍惜的。如果我如歷代聖賢那般歷經磨難後才得遇此千古聖學，我肯定如獲至寶！

新國學系列經典著作我買了兩年有餘，我曾想通過讀這些經典深明義理，但由於每次讀書都是走馬觀花、一目十行，我漸漸就失去了讀書的興趣。秋季班完全改變了我讀書的方式，我知道了應該怎樣讀經典，也真的能讀進去了，我找到了讀經典的感覺，開了這一竅。四層次學習法讓我懂得了學習東方聖學，我們除了用感官學習、大腦學習外，還要用心學習、用生命學習。同理，用到哪個層次來讀經典，我們就在那個層次上有收穫。我開始明白讀經典的重要性，讀經典就是修行，就是在踐行知識瑜伽。經典是聖賢的化身，是生命（心性）的載體，讀經典的過程就是我們實現理明法透的過程，就是我們實現與聖賢心心相印的過程，就是我們彰顯德性的過程，就是我們回歸心性的過程。

[1] 聖學：聖聖相授的心性之學。參見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社，2021，第11頁。

借茶覺心

過去我一直不喜歡喝茶，覺得茶又苦又澀不好喝，直至學習茶道後，我才知道自己的認知如此淺薄！原來茶並不單單隻是一種飲品，我們還可以借茶修道、借茶覺心。形而上者謂之道，形而下者謂之器，茶道巧妙地將二者融合，使一杯茶的內涵可以達至無窮，意義深遠。

由於我的胃不好，每次實修茶道品茶我都會一直打嗝，起初因爲難受，我對此還產生了牴觸，後來我才發現自己的腸胃消化功能得到了改善。於是，課餘時間我都會修習茶道，以此調節身心，我漸漸变得沉稳了。

世人若解茶之道，不羡僊人做茶人。在與茶的不斷互動中，我對茶的興趣越發濃厚，對待茶也更爲開放而用心。修習茶道讓我對四層次學習法有了更深的體悟：衹有用心、用生命去習茶，走進茶、感受茶、融入茶，才能領會到茶的深層意境和內涵。

舞動青春

儘管我以前學過五次禪舞，但是禪舞實修不足五小時。過去我很愛面子，覺得自己跳得不好看，別人笑我怎麼辦。而這次禪舞實修時，我的心態轉變了，我很想突破自己的慣性思維，超越美丑，跳舞時人一下子就放開了。面子是什麼，面子有生命重要嗎？所以跳就是了。

這次實修禪舞爲我打開了一扇門，我第一次感到如此自在，身心的沉重感蕩然無存。跳禪舞是讓我最快開放的方法，沒有之一！原來跳禪舞可以宣泄、疏導和化解負面情緒，抒發情感，可以覺醒生命。我對無爲有了些許體會，衹要全然地信任肢體，讓它當家，它就會自發地呈現最適合的動作，疏通氣血和宣泄負面情緒，改善我們的身心。

生命成長

過去有些經歷讓我產生了很深的厭世心理，因此我誤以爲社會被人之生物性所主導，絕大多數人都以自我利益爲中心，他們把周圍染成了假惡醜的怪圈。我是帶著對人之生物性深深的失望與厭惡走進秋季班的。然而在與同學合租的幾個月裡，室友的貼心與溫暖讓我慢慢打開了自己，我見到了書中所講的人之三性中的人性，人性不同於生物性，我感受到了人性的真善美。於是我的心漸漸敞開了，慢慢接受了其他同學對我的善意，他們的熱情和對我的關心，讓我在異地他鄉感受到了家一樣的溫暖。原來並不是所有人都是功利的，人有三性——生物性、人性、德性，我們完全可以選擇成長自己，彰顯人性和德性，成爲真善美的化身。我和同學之間的互動漸漸變多了，我也不再抗拒別人的幫助。同學們給我的這份溫暖，讓我對社會產生了很大的信心（社會的希望在於人能夠彰顯人性和德性），我願意把這份溫暖和善意傳遞給他人。從此，我懂得了感恩。

我現在明白了，活在自己的「小世界」裡，我看到的「真相」永遠是經過自我異化和扭曲過的，這導致我以爲所有人對我都有敵意。有鑒於此，當我們覺得世界上的人都「有問題」的時候，恰恰是我們自己需要成長。如何使生命成長？通過學習和踐行聖學。

學無止境

儘管秋季班三個月的學習給我帶來了許多變化，但我明白生命的成長遠遠不止於此，這

僅僅是開頭。接下來我將重新踏上社會，我會改正、反省過去自視清高的不良習氣，通過學習不斷成長人性，沉下心來讀經典，將所學義理漸次化入身心，直面一切順境、逆境，借事調心、煉心、覺心，彰顯德性（道德、心性），過德化人生。

隨著學習心態的轉變，我越發感受到東方文化之精微與深奧。我對「傳播健康，傳承文明」也有了全新的認識，它對我而言不再是一句口號。儘管力量微薄，我仍發心傳承聖學，做好自己，再去影響身邊人。希望更多和我一樣的年輕人早日學到生命科學，我們的終極歸宿就是心性，不要再四處漂流了。生命科學是一條光明之路，它引領我們回歸生命的家園，回歸終極幸福。

不再迷茫

文 / 金小平

因爲家境貧寒，出於重男輕女的思想，在我出生前父母就有一個無奈的約定：只留男孩，不留女孩。可是，看著一個白白胖胖的小嬰兒，父親放棄了約定，我就這樣來到了這個世界上。那天正好是1973年的清明節。小時候，我隱隱約約地知道家裡窮，也知道我的命是父親給撿回來的。家裡因爲有一個大我三歲的姐姐，和一個小我兩歲的弟弟，每當父母親和鄰居們閑聊時，他們的目光總會落到正在玩耍的我們姐弟仨，并用家鄉話指著我說，這是個「多餘貨」，意思是，我是一個多餘的孩子。這儘管是大人對孩子開的玩笑，但後來我發現正是這個玩笑對我的人生產生了莫大的影響。它讓我思考一個問題，人爲什麼而活著？

長大後，我聽父母講，三個孩子中數我最乖，從不闖禍，也從不和同學鬧矛盾，成績也是最優秀的，父母時常以我爲榮，學校裡各種模樣的獎狀總會落在我家裡，但我感覺不到一絲快樂，小小的心靈曾這樣扣問：難道我活著就單純是爲了來領取這些獎狀的嗎？我母親從小很愛讀書，是因爲家境貧寒才被迫停學的，也正是因爲她這一大人生遺憾，使得她甘願爲我們去創造求學的條件。母親努力地支撐著這個家，是爲了讓我們學有所成，而我似乎也是爲了與母親那份遺憾相呼應，努力排除一切干擾，認真學習，我的目標衹有一個——考上大學。我依稀覺得那個目標成了我當時活著的理由。

1995年，我大学毕业，在离家乡不远的一个城市谋了一份会计的工作。当时工资只有480元，我自覺地從每個月的工資裡按時扣下100元以回報父母的養育之恩。從那時起，我感覺到自己的人生要開啟一個新的旅程了。

工作後，我的內心始終有一個聲音，那便是我要繼續努力，不能虛度光陰，哪怕在戀愛期間我也不曾忘卻那個積極向上的聲音。三年以後，我成爲人妻。爲了減輕當時經濟上的負擔，更爲了提陞自己的技能，我毅然決定暫時不考慮生育問題。然而，一件令我痛心的事情發生了。在我結婚後不久，母親查出了乳腺癌，我的世界頓時變得暗無天日。除了工作之外，我全身心地圍繞著母親轉，希望能用最好的醫療方式來挽救她的生命。那段時間我整天提心吊膽地過日子，孩子的出生也換不來我心靈片刻的安寧，總是擔心哪一天母親離我而去。我告訴醫生，若能以犧牲自己十年的生命換來母親一年的光陰我也願意。我懇求醫生告訴我該如何選擇最好的醫院和醫生，可醫生的回答讓我深感絕望。此後，對死亡的恐懼如影隨行地跟著我。母親最終還是含著淚走了。那一年她五十五歲，我三十三歲，而我的孩子才一歲半。有好多年，我總是一個人以淚洗面。我的生命從此被太多的迷茫籠罩著。透過母親的一生，我時常反問自己：活著，到底是爲了什麼？我感覺自己就是一個活著的死人，看不到希望，更感覺不到意義。想想每個人都難免一死，再大的價值又能怎樣呢？我變得意志消沉，一顆原本積極向上的心終於變得暮氣沉沉。那時我中途放棄了已通過部分課目的執業考試，並決定不再向這方面努力，只想讓自己活得輕鬆和幸福些。

我試著從生活中開始改變，比如給自己放放假，出去旅遊，比如逛逛街，給自己買點漂亮衣裳，甚至也走進美容院和KTV。但很快我就發現這些東西並不是我想要的。我又試著在工作上進行突破。因爲數字失真讓我失去了做會計的熱情，大學畢業後，我只做了三年的會計工作，之後通過努力到一家稅務師事務所工作，這是一個新興行業。二十世紀九十年代，

社會正處於向西方學習先進社會制度的階段，我們的註冊稅務師行業也不例外。1998年在政府的推進下我們的中介行業進行了一次徹底的脫鉤改制。所謂的「脫鉤改制」便是把公司的利潤所得由集體轉向了個人，也就是把我們推向了市場經濟的浪潮之中。西方文明是建立在獸性之上的文明，它標榜的叢林法則深深地影響著我們。儘管公司的制度充滿人性，公司領導也大多擁有很強的社會責任心，但我仍是被年年遞增的目標任務弄得身心疲憊。特別是行業內出現了惡性競爭，讓我看到了很多人性的丑惡，故我對行業前景一直持悲觀態度。在我三十歲到四十歲的這段人生最寶貴的光陰中，我發現除了增長我的收入以外，似乎別無所得。我突然發現追求經濟利益也並不是我想要的。

除了工作壓力之外，令我痛苦的還有我的婚姻生活。生於不同家庭背景的兩個人，生活在一起，發現絕大多數時候是無法進行有效溝通的。兩個人在價值觀、人生觀，甚至消費觀、生活習慣等方方面面，都存在著很大的差異。可以說對牛彈琴和同床異夢成了我們婚姻的寫照。

而最令我煩惱的還是女兒的教育問題，應試教育有著種種缺陷。我始終被一個問題困惑：教育的本質是什麼？它的目標和方向又是什麼？對於本就身心焦慮的我來說，這無疑成了一個最大的挑戰。我努力地學習，努力地思索。可是孩子的種種表現總是令我擔憂。而孩子爸爸是無法給予我一些同情和幫助的。他從小就缺失父母的關愛，一個心中沒有愛的人是無法給他人愛的。我陷入了人生的低谷：我不懂人活著的意義，我希望自己有價值，希望自己能活出個人樣，可是命運怎麼就這麼折磨人呢？死亡的念頭始終環繞著我。每當深夜，我呼喚母親，幻想著哪一天能和她重逢，可念頭的另一邊卻出現了可愛的女兒。然後，我以淚洗面。我記得那年我四十歲。

有一天，一本名爲《人生轉軌處》的書籍闖進了我的心靈。本書講述了一個神奇的教育故事。我隱約從這本書中看到了一點教育的希望。記得書中那位孩子講述他媽媽有一個特質，那就是在人生最關鍵的時候特別是在遇到困難和挑戰的時候，總是能異常冷靜而果斷地做出驚人的決定。這句話深深地打動了我。我意識到我也應該要學會改變了。

我知道，沒有人可以改變我的現狀，我必須學會自己面對，自己站起來。在工作上，我果斷地解散了團隊，分解了業務；在婚姻上，我極盡所能地包容和接納；在教育上，則採取主動積極的學習和探索。可以說，用「除了工作就是學習，除了學習就是工作」這樣的描述，來形容我從2012年到2016年這四年的狀態是最恰當不過的。那種狀態是女兒在她的作文《一個奇怪的生物》中提到的，她發現同學們的媽媽幾乎都化妝、看韓劇、逛街、養寵物等等，而我卻似乎無一愛好。所以她以《一個奇怪的生物》一文來介紹她的媽媽。女兒確實準確地描述了我當時的模樣。我猶如一位鬥牛士，滿懷激情地與命運抗爭著。

2016年年初，孩子爸爸對我經常外出學習表現出了不滿。其實我也意識到了自己對生命和教育的理論學習也不過如此了。我決心在現實生活中磨煉自己，知行合一。我還買了一把古琴，希望以此來滌蕩自己壓抑已久的負面身心。不久後，我在朋友圈看到了「覺醒中國 •潘麟先生國學公益行」的鏈接，從此接觸到了生命科學。

學習生命科學以來，我發生了一些變化。雖然很難用準確的語言來形容它，但它確實真切地發生了。有一天，我突然意識到，自己的生活節奏並沒有因爲學習生命科學而有所改變。比如，我依舊是一個忙碌的上班族，依舊是過著鍋碗瓢盆的日子。同時，我發現了其中的變

化：我的工作效率變得越來越高，工作中的差錯率明顯降低了，甚至記憶和思維能力有了明顯的提陞。我在工作中的焦慮情緒不知不覺地被轉化了。在日常生活中，我剔除了不必要的活動，可交可不交之人不交往了，可說可不說的話不說了，可看可不看的信息不再關注了，親朋好友不理解我，我也不再在意了。急躁的脾氣沒了，抱怨消失了。一樣的生活節奏，我卻有了不一樣的心態。因爲，我的人生有了方向，我的精神有了根。

沒想到，人過半百我纔真正明白了孔子說的那句話，「學而時習之，不亦說乎」!

下面談談我的幾點學習心得：一大定義、二種智慧、三類科學，以及關於人的三性學說。

什麼是「生命」？

網上回答爲：恩格斯說，「生命」是蛋白體的存在方式；生物化學認爲，「生命」是一個系統，包含儲藏遺傳信息的核酸和調節代謝的酶蛋白；遺傳學認爲，「生命」是通過基因複製、突變和自然選擇而進化的系統；生理學認爲，「生命」是具有進食、代謝、排泄、呼吸、運動、生長、生殖和反應性等功能的系統；熱力學認爲，「生命」是個開放系統，它通過能量流動和物質循環而不斷增加內部秩序……不同學科對「生命」的定義皆各不相同，各科皆傾向於用本科術語來描述之和定義之。

西方人認爲「生命」是活著的軀體。這裡有兩個關鍵詞，第一是「軀體」，第二是「活著」，意思是能活動的身體就叫生命。如果軀體不活動了，就意味著死了，沒有了生命。（在遇到生命科學之前，我對此也深以爲然。在這種錯誤認知下，我不自覺地給自己貼上了很多錯誤的標籤並認同之。）西方人對有無生命以軀體爲參照標準，東方人對此完全否定。

潘麟先生在《生命科學的過去、現在和未來》一文中，對「生命」的定義爲：作爲意識的存在主體謂之生命；換言之，作爲存在主體的意識謂之生命。生命即意識，意識即生命。什麼是身體？身體不是生命（意識）本身，而是生命（意識）的載體和顯化器。東方人對「生命」的定義是：作爲意識存在的主體或作爲主體存在的意識。

生命科學對「生命」的定義，讓我讚歎不已，我感覺對這個「生命」的定義理解了多少，就解脫了多少，很多疑惑也會迎刃而解。2018年9月世界哲學大會的主題爲「學以成人」，世界各國的思想家、哲學家們都紛紛發表了自己的觀點。人類進行自我反省，這是人類關注生命（心性）的一個良好契機。

我們將「生命」的定義弄清楚了，「生命科學」的定義也隨之清晰。生命科學是以探索研究作爲意識存在的主體內涵和外延的一門學科乃至一門學科體系。以此標準來看，東方文化起步就緊扣著生命的內涵而進行探索與討論。因此東方文化，無論是儒家、佛家，還是道家，統名曰「生命的文化」，它們皆是從不同的角度、不同的層面，以不同的方式探索同一個主題——生命（主體或意識）的內涵。因此，東方文化（即生命文化）是一門探索生命的文化。

兩種智慧

智慧可分爲經驗智慧和先驗智慧。

經驗智慧（又名「見聞之知」），須借助感官或外在工具獲得，是後天纍積型智慧，經驗智慧的發展成就了自然科學和社會科學，能夠給我們帶來外解放。先驗智慧（又名「德性之

知」）則是先天本有的智慧，需要通過「三無（無我、無執、無爲）」禪定工夫來彰顯，先驗智慧成就了生命科學，能夠給我們帶來內解放（生命圓滿覺醒）。此前我們對智慧的理解屬於經驗智慧，事實上我們這代人對先驗智慧可以說聞所未聞。

回憶中國近代史，從鴉片戰爭開始，我們被西方列強用堅船利炮打開了國門，國人處在水深火熱的痛苦中。許多仁人志士探索救國之方，隨後我們引入了西方的「德先生（民主）」和「賽先生（科學）」，開始全面學習西方文化。在教育上，我們引進了西方式學統教育。從小學到大學，我們不懂本國傳統文化，鮮有人知曉道統傳承，更不知道統傳承可以彰顯我們的先驗智慧（德性之知）。

如今通過學習，我纔知道先驗智慧和經驗智慧如鳥之雙翼、車之雙輪，缺一不可。過分偏重先驗智慧或偏重經驗智慧，都如鳥翼、車輪失衡。我們目前的狀態，是注重經驗智慧教育，缺失彰顯先驗智慧的教育。因此我們需要補上關於開顯先驗智慧的聖學教育。

三類科學

小時候，經常聽老師講，我們要相信「科學」，不要迷信。事實上我對「科學」的理解也是極其膚淺的，認爲學校是普及「科學」的地方。通過學習生命科學，我明白了「科學」可分爲三大類：自然科學、社會科學和生命科學。

根據人類認知对象的不同，我們總結出三類認識：人對自然的認識、人對社會的認識和人對自身的認識。人對自然的認識，發展出各門自然科學。所謂自然科學，即對自然界、物質、物理之間的關係與規則等進行探索的科學體系。人對社會的認識，發展出各門社會科學。所謂社會科學，即對社會規律、法則和演化歷程等進行探索的科學體系。人對自身的認識呢，也應該有一門科學，那就是生命科學（省稱爲「生命學」）。所謂生命科學，即對生命內涵諸法則與屬性等進行深入探索的科學體系。[1]

西方近幾年曾提出「生命科學」這一概念，事實上他們提出的諸如生物學、生理學、心理學、解剖學等仍隸屬於自然科學。因爲這些學科始終將研究对象（生理、心理等）視作一個外在的对象，視作一個靜態的客觀之物。而真正的生命科學所探索的是作爲主體存在的意識內涵，研究的对象是擁有超越、反省、覺照、自在又自足，以及擁有極高能動性（即創造性）的主體存在（或曰「存在主體」）。

《〈大學〉廣義》言：生命科學（心性之學，內聖）永遠不能取代社會科學和自然科學（外王）；反之，社會科學和自然科學（外王）也永遠不可取代生命科學（心性之學，內聖）。它們之間並行不悖而又各自獨立。

人具三性

潘麟先生指出，人類與生俱來的本性由三類屬性或曰三大層次的屬性所構成，即生物性（獸性）、人性與德性。「三性」之任何一項屬性皆伴隨終身，皆有被重視和實現的需求。「三性」之關係，如鼎之三足，不可相互取代，需同等正視。

孟子說：「人之初，性本善。」荀子說：「人之初，性本惡。」孟子說的「性本善」之「性」

[1] 潘麟：《以心傳心》，中央編譯出版社，2017，第213頁。

指的是人之德性，而荀子說的「性本惡」之「性」指的是人之生物性（獸性）。這個關於人「性本善」還是「性本惡」的哲學難題，終於解開了。

在人之三性的土壤中，就能夠開出三性道德（覺醒）之花。

人一出生，就處於心性之離其自己的狀態，此離其自己的狀態具體化就叫生物性（獸性）。建立在生物性需求基礎上的道德，叫作生物性道德，它是道德的起點和萌芽。生物性道德的特點是：受人之生物性之局限；存在著物化現象；生物性道德因爲初級、膚淺、碎片化、本能化、情緒化、臨時性，缺乏自覺和自信，故屬於消極道德。綜上，生物性道德易被習氣掌控、主宰和左右。

人性道德，是建立在人性基礎上的道德。孟子指出，人異於動物之處，在於人有四端之心。[1]可以說，四端之心是生物性道德的終點，人性道德的起點。積極主動地去深化拓展四端之心，標誌著人性道德正式開始。

比如說，我們遇到「小孩將入井」這個特殊情況，惻隱之心（慈悲之心）生起，如果我們積極地、刻意地抓住惻隱之心這個瞬間不放，並對其擴而充之、強而化之，這樣，我們就開始了人性道德的航程。如果不去抓住惻隱之心，任其自然生滅，不對其進行持續、強化、擴充和反省，那麼我們仍然處在生物性道德階段，而沒有上升到一個人的高度。

當四端之心生起的時候，就是責任與義務、使命與擔當生起的時候，人性道德的覺醒正式開始。人性道德的覺醒還細分爲個人道德、家庭家族道德、鄉里道德、國家道德、天下道德這五個層次，也即對應儒家所說的修身、齊家、治國、平天下。

人性道德的特點：以經驗智慧爲主，先驗智慧爲輔；越來越自覺尊重、維護各種他律道德和規章制度；他律道德覺醒能給我們帶來相對的自由與解脫，它能爲自律道德覺性打好基礎。

儒家認爲，要想順利地、圓滿地、究竟地獲得德性道德覺醒，必須讓我們的生物性道德和人性道德獲得充分的成熟和覺醒。我們能否獲得德性道德覺醒，取決於我們人性道德的覺醒程度、深度和成熟度。在儒家看來，人性成熟了，人性道德覺醒得很充分了，獲得德性覺醒那是水到渠成、順理成章、自然而然之事。反之呢，成聖將是一個遙遙無期的幻想，不可能變成事實。

當我對照「陽明心要」課程所講的儒家道德之次第綱要，才發現自己半生以來幾乎都停留在生物性道德的層面上。這幾年學習生命科學，我纔慢慢意識到傳承文明文化對每一個中華民族兒女來說，有多麼重要、關鍵、緊迫，通過學習我有了一點個人道德的覺醒，意識到爲己之學是每個人與生俱來的責任和義務，是完成生命離其自己到在其自己的唯一出路。人生並沒有其他的出路，除了回歸心性，衹有回歸心性，人類的煩惱才能真正地消失，人類才能真正獲得圓滿的解脫。

三性同樣也對應著文明的三個階段。回顧人類已經走過的歷史，第一軸心時代之前被稱爲「史前歷史時期」「原始社會時期」或「原始文明時期」。這個時期所對應的是人之本性中的獸性（生物性），或曰所展現和彰顯的是人之本性中的獸性（生物性），換言之，此歷史時期是獸性（生物性）佔主導地位的階段。

---

[1] 四端之心：惻隱（慈悲）之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。

第一軸心時代人類成功地戰勝和超越了人之本性中的獸性（生物性）而從此進入人性領域，人類的文明進入人性佔主導地位的時期。

第二（新）軸心時代是對第一軸心時代的否定和超越。通過此否定和超越，人類將迎來比第一軸心時代更爲重要的飛躍——從此，人類將進入德性的全面甦醒時期；從此，人類將進入建基於德性之上的文明文化時期。

結語

十九世紀後半葉，尼采說上帝死了。後來，蘇東劇變，歐洲人就如遭遇了海難之後的孤船，不知道行進的方向。人類經歷和體驗到了深重而持久的精神危機，人類呼喚普世倫理的建立。人類的希望在哪裡呢？被譽爲「近代最偉大的歷史學家」阿諾德・約瑟夫・湯因比，通過對中國文化的研究總結出了一句話，說人類二十一世紀的希望不在西方，不在西方的國家，而在中國。

在 2018 年第三屆「生命與國學」高峰論壇上，潘麟先生發表了題爲《生命科學與新軸心時代》的論文，豐富和發展了「新軸心時代」理論，拉開了新軸心時代的帷幕。文章系統闡述了什麼是生命科學，什麼是軸心時代，先生對「軸心時代」之探索進行了回顧，對新軸心時代的動力學進行了探源，還對新軸心時代進行了蠡測。（敬請參閱潘麟先生的論文《生命科學與新軸心時代》。）

聽到潘麟先生對新軸心時代的蠡測，我們不禁手之舞之、足之蹈之，爲之歡欣鼓舞。新軸心時代正在來臨，生命科學是開啟新軸心時代的一把金鑰匙。

修心之旅

文 / 郭俊俊

學習新國學，緣於我在生活中有許多困惑，我渴望成長和改變。2020 年 7 月，第一次走進新國學課堂，我就被它深深吸引了，通過學習，我知道了自己種種問題和痛苦的根源都來自終極關懷的缺失。作爲全職媽媽，我需要獨自照顧孩子，因此我沒有更多的時間和機會在課堂裡學習。聽說蘇州仁明書院辦的秋季班可以走讀，我心中生起了無限嚮往，可現實生活中的問題怎麼解決？書中的一句「自助者，天助之」，堅定了我的信心。克服了重重困難，我帶著沉重疲憊的身心走進了秋季班。

一、調心

身是心的外化，心是身的延伸，身心互相促動，互爲因果。課堂上很多同學學得很認真，學習狀態很飽滿，在交流環節他們都會有所思考並提出一些有深度的問題。相比之下，我則是腰腿僵硬，無法正常盤坐超過二十分鐘，整日睏乏，頭腦昏沉，也許是每天長途往返加上做家務等消耗了我大量的精力。程子曰：「如讀《論語》，未讀時是此等人，讀了後又祇是此等人，便是不曾讀。」[1]我克服了重重困難參加秋季班學習，居然是這樣的學習狀態，讓我感到羞愧，我很自責，同時也覺得壓力很大。

由於身心都很疲憊，我感到越來越痛苦、無力，甚至絕望。可是，都已經這樣了，我還有什麼辦法呢？我有種「破罐子破摔」的感覺，放下了對自己的期待。這種情況持續幾天之後，我驚訝地發現，我的學習狀態越來越好了，更加融入，對所學之理解也深刻了。

後來，我讀到《〈瑜伽經〉直解》中的一段話：「小死小活，大死大活，不死不活。修行就是再生的過程，就是死去舊我、再生新我之過程。既然是關乎大死大活之事，豈能一蹴而就？必待付出整個身心，才能換回一個全新的身心。」[2]我幡然醒悟，從前我一直陷在「我要修學」「我一定要學好」的意識模式中，並沒有全然地放下自己，並沒有真正向聖學敞開。當我感到無力面對各種問題時，我就以「我已死」的狀態修學，反而收穫很大。我對「無爲」有了深入的理解。

二、讀聖賢書

讀書是本次秋季班修學的主要內容之一，讀書環節基本都是由大家齊聲朗讀完成的。起初我的讀書感受並不好，長篇齊聲朗讀後，我會因爲氣息跟不上而感到頭暈，口乾舌燥覺得很累，每次讀完後我能夠記憶的內容很少，更別談對所讀內容深入領悟、體會了。

我試著通過「調心」來改變讀書狀態。放下舊有的意識模式，把心從日常瑣事和各種羈絆中收回來，當發覺自己走神讀錯時，我也不會太在意，把心收回來即可；與其他人讀得不一致時，沒關係，及時調整，保持覺知。書讀到哪裡，我就將身心跟到哪裡。

---

[1] 潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社，2015，第13頁。
[2] 潘麟：《〈瑜伽經〉直解》，中央編譯出版社，2017，第25頁。

接下來的讀書過程輕鬆了很多，我放下了能讀懂多少內容的念頭，帶著覺知把心收到所讀內容上，漸漸地我發現讀書時我的心可以沉下來了，沒那麼浮躁，氣息變長，可以全程跟讀，也越來越相應。全身心投入讀書，讀書就變成了趣事，我與所讀經典不再是二，彷彿我就是作者，讀書的過程就是我重新認識自己的過程。

三、點亮心燈

別人覺得我很開朗、很熱情，但在內心深處我常感到空洞和冷漠。我從小在沒有安全感的環境下長大，和父母的感情很淡。看到朋友和其父的感情很好，我驚訝又羨慕。

我是走讀生，每天搭同伴的車到書院上課，由於距離書院有六十公里，來回需要三個小時。我愛人在外地工作，通常週末也不休息，所以我們將公公從老家接過來幫忙接送孩子。我每天早出晚歸，回家後還要做家務，再陪孩子，差不多晚上十點半以後才能休息。我有神經衰弱型睡眠障礙，睡眠時間長期不足加上疲憊，令我頗有怨氣，常把非理性的情緒帶回家。

讀《〈大學〉廣義》之《弁言片語》時，我深深地體會到了儒家說的聖賢氣象，原來慈悲與愛是真實存在的！在讀此文時，我淚流不止，我真切地感受到聖賢們是真實活在我們生命中的，他們「不遠人」。我之前對聖學的理解，只停留在思維概念層面，而此刻聖賢的學問、境界、智慧是那麼立體、鮮活、生動，就像一束光照進我的心靈，冰山開始慢慢融化。

我開始反省自己：公公辭掉他的工作，從熟悉的農村跑到陌生的城市來幫我，他這一輩子都是在婆婆的照顧下生活的，根本不會做家務，能把飯菜做熟就很好了，多不容易啊，我應該多體諒他。

學習了新國學之儒家經典後，我對家人更有耐心了，遇到不順心的地方，我不再只從自己的感受出發，習慣性地鬧情緒，而是帶著覺知和溫情去處理家事。我感受到了老人的無力與孤獨，他們需要肯定與陪伴；我也能更理解丈夫了，不善言辭的他默默承受養家的壓力，他渴望關懷與愛。正是家人的支持，我纔有機會參加秋季班學習聖學，帶著一顆感恩的心，我多做家務，多關心和體諒家人。我從渴望得到關愛，到主動關愛家人，我的內心變柔軟了。我發現家庭氛圍變好了，生活也越來越和諧，愛就有如此之同化力。

秋季班這種沉浸式學習，讓我在日常生活中去修心、修行，是理論與實踐的結合，是真正的知行合一。

不負與聖學相遇之緣

文 / 梁雪姣

我是一名中學英語教師，老師的價值和意義曾深深困惑著我。近幾年來，通過學習聖學，我才從迷茫之中走了出來，找到了自己的人生使命和奮鬥目標。

2021年10月，東方生命研究院推出了「儒家經典公益課——陽明心要」，我報名參加了學習，同年11月我又學習了一次。這兩次學習，讓我深刻體會到了《學過三遍，方能漸入佳境》所言的「『陽明心要』公益課，其信息量大，名詞繁多，義理多元，境界高深，對於已經疏遠傳統聖學達百年之久的我們來說，初次接觸此學，無論怎樣地專心靜聽，由於僅有兩天時間，衹能留下一個依稀彷彿的籠統印象。我們若想達到清晰明瞭、心開意解，必待認真學習第二遍、第三遍後，方可由生至熟，融入身心而學有所成」。

爲了達到真明實懂，在2022年春節期間，我認真學習了儒家經典視頻課「王陽明傳記」和「《傳習錄》」。如此，公益課我學習了兩遍，完整的「陽明心要」系列視頻課我也學習了一遍。當我在3月聽完第三遍「陽明心要」公益課，我被潘麟先生的高深境界深深震撼！同時，我對於爲何我們需要立即起而行之，也有了領悟。現將我學習聖學的心路歷程進行回顧，作爲我人生的一個新起點。

幸遇聖學，全家獲益

在過去的三十多年裡，我時常被強烈的孤獨感和恐懼感深深籠罩，一路走得跌跌撞撞，我工作迷茫，職業倦怠，與父母關係非常緊張，我對自己沒有信心，對社會也很失望。

2018 年端午節，機緣巧合下，我從湖南遠赴浙江金華參加了新國學經典視頻課，萬萬沒想到，它成了我人生的一個重要轉折點，從此，我走進了聖學之門。四年來，我已記不清多少次往返於湖南與浙江之間，每一個寒假、暑假、法定節假日，我都讓自己全身心融入聖學課堂。我樂於學習，然而身邊的親友和同事都十分不解，紛紛質疑：你如此千里迢迢不辭辛苦地來回奔波參加學習，值得嗎？我堅定地回答：當然值！我的身心有根有源，智有所發，學有所依，行有法度，命有所歸！緣於聖賢的慈悲大愛和諄諄教導，我內心中的陰霾漸漸散去，心結一個一個地打開，我能勇敢地直面自己的工作和生活了。面對父親，我曾牢騷滿腹，抱怨他沒有盡到父親之責，甚至我把自己凌亂不堪的人生歸咎於我的父親。現在想起，我慚愧之極。

2019 年冬，我的父親中風了，到醫院嘗試各種治療依然無果。一人生病，全家人憂心忡忡，眼看著母親愁白了頭髮，姐姐和妹妹也焦心不已，看著父親被病痛折磨的樣子，我放下了怨恨。平時無論工作多忙，週末我一定回鄉下老家，做飯、洗衣、打掃衛生。在病床前陪父親聊天，跟他分享我在學校是如何帶著孩子們誦讀經典……漸漸地，我和父親之間的堅冰開始融化，我也前所未有地感到心安。

我節假日跑去浙江金華學習，剛開始父親還很擔心，他瞞著我跑到學校，跟校長打聽我的工作表現。所幸，我遇到了一位開明的領導，校長一直支持我帶孩子們誦讀經典，並在父親面前極大地肯定我的努力，父親也稍微安心了。

2021 年元旦，我將父母雙雙帶進了新國學課堂，學習了「皇冠瑜伽」和「茶道」。連續七天的課程下來，我父母身心獲益很大。目前，父親已經能完全照顧自己了，還能下地幹活；母親的心也寬慰了。我父母在聽課後，終於明白了我是跟隨明師學習，學友們也給予我們全家人無限的溫暖，父母也支持我學習聖學了。幸遇聖學，我們全家人都獲益了。

傳播聖學，時不我待

每次置身於新國學課堂，透過課程，從堯、舜、禹到孔、孟，到王陽明……這些古聖先賢們在我心中一一復活了。原來，古聖先賢們並非是故紙堆裡的那一個個名字，他們一直真實地存在於我們的生命之中，無比鮮活、無比親切、無比溫暖！原來他們就是至真、至善、至美的化身，他們就是每個時代中最勇於擔當的那一群人，他們心繫家國天下，以天下爲己任，給人以光明、希望和力量！原來，他們就是中華民族的脊樑，他們以其仁智爲民族、爲國家、爲時代之發展謀求新出路！通過系統學習新國學課程，我知道了由於我們不知聖學，家庭和學校都只知培養孩子積纍經驗智慧（自然科學和社會科學），而不知開發孩子的先驗智慧（生命科學），缺失關於生命（心性、德性、良知）的教育，以致面對孩子們出現的種種問題我們都束手無策。《新國學宣言》指出：唯有以儒佛道爲代表的東方文明可以有效地糾正、治療、疏導、改善、提陞、彌補、潤澤西方現代文明的嚴重痼疾和各種負面作用。青少年早明志、早立志，於他們的人生意義非凡。「陽明心要」課程開出的「藥方」，讓我如獲至寶。由此，我真正理解了「師者，所以傳道、授業、解惑也」之內涵。身爲一名人民教師，此生得遇明師，學習聖學，我還有什麼理由懈怠。餘生，傳播聖學就是我的責任。

一直陪伴我學習聖學的學姐，也一次次鼓勵我：要帶著孩子們堅持不懈地誦讀經典，要在班級管理過程中彌補孩子們生命成長教育之缺失，把我所學聖學融入到教學過程中，並以教育科學規劃研究課題的形式呈現出來，用實際行動來傳播生命科學。

於是，每次課程結束回到學校，我就會帶孩子們一起誦讀新國學系列經典著作《〈大學〉廣義》《家門沒上鎖》《〈中庸〉心要》等。聽著孩子們的琅琅讀書聲，我無比幸福。幫助更多家庭恢復詩書傳家之優良傳統，任重道遠，但我信心滿滿。

起而行之，不負師恩

四年來，我先後擔任初中三個班級的班主任。初中孩子們的學業繁重，在校時間基本上會被各科任老師安排得滿滿的。每接一個新班，我都會帶學生誦讀經典，踐行經典。實踐證明，通過這種學習，以往我遭遇到的如班級管理難題、學業成績提陞和學生身心成長等問題，皆迎刃而解。

2018 年 9 月，我接手的 311 班共有 55 個學生。通過誦讀經典，班級管理有了全新突破。班幹部的榜樣引領對於班級管理之重要性不言而喻，於是，我先帶班幹部誦讀新國學系列經典著作，他們在誦讀中知道了「明明德」的重要意義，明白了衹有自己成爲一名品行高潔之人，才能得到同學們發自內心的認可和信服，才能帶動全班同學齊頭並進。班幹部在以身作則、率先擔責、付出大愛的過程中，深刻領悟到書中說的：不求回報的付出，就是最大的收穫。在無我地成就他人、真誠地關愛他人之過程中，他們收穫了友誼和快樂，明白了自身存

在的價值和意義。他們踐行聖學，潛移默化地影響著全班同學，友愛、理解與和諧的班級氛圍迅速形成。在全體班幹部的帶動下，全班同學每天都在晨讀時間自覺誦讀經典。兩年時間下來，班級成了孩子們的幸福家園，全班同學都親如兄弟姐妹。每次期中、期末考試，班級綜合成績均排名第一，每學期班級都被評爲優秀班級，孩子們在各方面的優秀表現獲得了學校領導、老師和家長們的一致好評。

2021 年元旦，我接手的 341 班共有 47 個學生。我剛接手這個班時，孩子們自由散漫，學習、生活習慣不好，成績在全年級墊底。家長們擔心孩子的成長，紛紛要求轉班。校領導出於對我的信任，把這個班交給了我。剛一接手，我就帶全班學生一起誦讀經典，觀看《大學》視頻課，讓學生瞭解經典的核心與靈魂，並引導他們在日常生活和學習中將經典的點點滴滴踐行出來。此外，我還利用課餘和週末的時間，和孩子們一起誦讀經典，泡茶、喝茶，讓琅琅讀書聲和提神的茶香滋養孩子們的生命。短短半學期，班裡發生了翻天覆地的變化：一是班風、學風得到了根本性扭轉。大部分學生養成了良好的學習和生活習慣，對班裡各項工作大家都能擔當付出，在生活上大家相互關心照顧，在學習上大家相互鼓勵幫助。二是家長的思想觀念得到了提陞。通過開展系列家校活動，家長們紛紛看到了孩子們的改變，孩子回家能自覺學習，主動做家務活，盡己所能孝順長輩。孩子們的蛻變，讓家長也開始反省自己的教育方法，改變自己，用心陪伴孩子成長，親子關係隨之好轉。三是學業成績自然提陞。期末考試綜合成績，在年級 22 個班中，341 班從墊底躍升到年級第二。

2021 年 9 月，我接手的 702 班共有 39 個學生。我剛接班時，孩子們剛從小學升入初中。面對全新的學習和生活環境，大部分孩子不適應，有的甚至出現心理焦慮。針對種種現實問題，在學姐的鼓勵幫助和校領導的信任支持下，我成功申請了《「茶香書韻」特色校園文化創建的實踐研究》市級課題。開學之初，我就帶著他們誦讀經典。短短一學期便初顯成效，孩子們紛紛表達了自己的收穫：有的孩子覺得自己這顆煩躁不安的心一讀經典就能安靜下來，有的孩子感受到誦讀經典時自己的身心能放鬆地和經典融爲一體，還有的孩子讚歎聖賢真偉大，自己也想成爲聖賢！在期末全員家訪中，所有家長紛紛向老師們反饋孩子們的進步：很多孩子上小學時跟父母交流就沒有耐心，更有甚者經常和父母親吵架，親子關係較爲緊張；自上初中後，他們明顯懂禮貌了，都能和父母好好說話，回家也能動手，做力所能及的家務活等等。有好幾個心理問題較嚴重的孩子，通過誦讀經典，加上老師們悉心開導，負面情緒越來越少，變得陽光開朗，並學會了理解父母、幫助同學，成績也開始快速進步。短短一個學期，全班孩子都對經典生起了敬畏之心，都開始喜歡誦讀經典，並將經典視爲自己生命中的一部分。更令人欣喜的是，孩子們懂得了什麼是爲己之學，明白了立志的重要性和學習的價值！

如果生命科學能早日進入全國一所又一所學校，老師都能朝著聖人的方向去培養孩子們，而不是將他們視爲盛裝知識和考試的「機器」，孩子們的身心就會從小徜徉於聖賢智慧的滋養中，學校才能真正地實現立德樹人之目標。如此，一個個孩子走上光明正道，一個個家庭充滿希望，我們的教育必定能迎來生機勃勃的春天！

如果聖學能早日普及到千家萬戶，如果天下父母都能意識到生命成長的重要性，都能以身作則學習聖學，並帶著孩子誦讀經典，以詩書傳家，以道德傳家，那將是多麼溫馨和諧的畫面！

身爲一名人民教師，作爲生命科學的第一批受益者，當文明文化的接力棒傳到我手裡時，我唯有努力學習、成長自己，盡心盡力地把經典活出來，盡心盡力地把聖學的種子播到更多孩子和家長的心田，才能不負師恩，不負與聖學的相遇之緣！

生命的追問

述／宛桂鳳

文／蘇州仁明書院夢婷

我雖然人過半百，兒孫承歡膝下，經濟富足，但心中始終不安，不知生命的歸宿。曾經，我想通過賺錢找到歸宿，但我發現困惑依舊；我想通過孩子們找到安慰，但我發現不滿依舊。我到處求索，經歷了很多事，包括孩子們的不理解，隨著年齡越來越大，我的生命不斷老去，漸漸失去了生命的活力，餘生我該去向何處？我不斷地追問著，但我並沒有找到答案。

三年前，我很幸運地接觸到新國學，參加了公益課，我被深深觸動。後來我得知蘇州仁明書院有秋季班課程，我就想報名參加，但我又擔心自己是小學文化，平時基本不讀書，對文字比較生疏，如何能夠順利完成這三個月的學習？但求知心不斷地觸發我，我決定去試一試。就這樣，我懷著緊張的心情走進了秋季班。

一、哪壺不開提哪壺

在秋季班，我們閱讀的第一本書是《〈瑜伽經〉直解》，帶讀的學長會隨機點名讀書，哪知第二個就叫到了我，我非常忐忑，擔心自己讀不好耽誤大家學習時間，就緊張地說：「有些字我不認識，不會讀。」學長溫和地說：「你讀到哪算哪。」我就一字一字地讀下來，讀了兩段，學長讓我停了下來，叫了下一位同學繼續讀。讀完下來，我緊張得渾身冒汗，這是我此生第一次在大家面前讀書。感謝學長帶領，給了我讀書的信心。

後來的讀書環節，學長們還會多次叫到我，我還是會緊張，大多時候都讀得磕磕絆絆，但大家願意聽我讀，這對我是莫大的鼓勵。隨著課程的深入，讀書機會增多，我漸漸能夠跟上大家的節奏，我對所讀內容也有了理解，產生了共鳴。東方文化是多麼博大精深，人類幾千年的智慧都凝聚在這些經典之中。我對新國學經典著作的喜愛與珍惜油然而生，有時晚上睡不著，我也會捧起書本默默地讀。

我讀書漸入佳境，越讀越通順，書中的智慧逐漸融入身心中，讓我心開意解。從願意讀書但不敢讀，到能讀書，再到喜愛讀書，這個過程給了我很多啟發。回望我的人生，丈夫早早去世，我做生意賺錢獨自撫養兩個女兒長大成人，這一路的坎坷與艱辛很難與人說，這些事情被我埋藏在心底，當我反觀內心時，我纔意識到自己的封閉。隨著讀書的深入，我越來越敞開自己，感受到了身心的輕盈，內心一些固化的東西在剝落，我的理解力也漸漸提陞。

二、尋根

秋季班課程期間，孩子們多次與我通話商量賣房，以前我會陷入不良情緒中，但這次，我坦然接受並轉念思考：目前我們有住的地方，賣了房子就不需要我花時間去裝修，我可以有更多時間學習，何樂不爲呢！孩子們很驚訝，感嘆我的變化。

秋季班的學習，讓我把關注點從房子等外物上漸漸轉回到自己的身心中來。在我們閱讀

儒家經典《〈大學〉廣義》時，對比了同一內容在不同書中的講解，通過反覆閱讀、反覆參悟，我發現原來新國學系列著作都是在講心性，都是在講我們自己：從正面講心性的真實內涵，從反面講心性之離其自己的過程。我明白了自己不安的原因：在人的一生中，我們都會有心性之離其自己的階段。我們將外在的金錢、知識、物質當作人生目標，想以此去尋找快樂、安全感。其實，痛苦和不安全感等來自我們的內在，因爲我們遺忘了自己的根——生命。生命的自覺性在不斷地催促我們回家，通過各種各樣的方式來提醒我們回家：通過我們的不安，通過我們的迷茫……

《家門沒上鎖》中有這樣一段話：探索人生和生命的真正意義和價值，就是在探索你自己，就是在認識你自己。認識你自己就是認識生命和生命的奧秘。這對你來說需要一個過程，因爲你迷失自己的時間太久了，因爲你背離你的生命太久了，你在向外乞討的時候走得太遠了，以至於你遺忘了你來時的路和再重新進入你的家園之門。[1]

三、生命的綻放

經過秋季班三個月的浸泡式學習，我明白了我們終會回歸於心性（生命）的家園。我重新回到了我的身心之中，回到了我的覺知之中，就像聖哲帕坦伽利所說的「回來，僅僅是回來，回到我們的身心裡來，回到我們的生命裡來，回到我們的生活裡來，與我們的身和心待在一起，與我們的生活待在一起……祇要和你自己的一切待在一起，你時刻安處於你的存在之中，那麼，你就是完整的，你就是和諧的，你就是充滿生機和力量的」[2]。

秋季班結束後，我給孩子們帶了幾套新國學系列書籍，這是我所能送給他們的最寶貴的東西。

生活中還是會遇到很多事情，我會盡心盡力地做好每一件微小的事情，在這個過程中不斷地「明明德」，體會生命的綻放。

[1] 參見潘麟：《家門沒上鎖》，復旦大學出版社，2015，第11頁。
[2] 參見潘麟：《〈瑜伽經〉直解》，中央編譯出版社，2017，第37頁。

傳承聖學，重塑人生

文 / 美萱

2022 年 1 月 1 日至 2 日，儒家經典公益課——陽明心要在四川省成都市舉辦。我第二次參加了課程學習，開啟了新年的美好篇章。由於感慨萬千，我提筆寫心得時不禁熱淚盈眶。

學習理念的轉變

在學生時代，我一直很愛學習，成績很好。工作後，我的學習也沒間斷過，學習內容大都是與勵志、與心理學等方面有關，也有涉及儒家和佛家的思想。總體來說，我是學得多而雜，學得多忘得快。不知不覺我還養成了一些不良習氣，越學越自以爲是、越自大。這些學習讓我有股衝勁兒，願意奮鬥，但其背後是自己的貪慾，再加上這些學習是碎片式的，不成體系，零零碎碎，學後讓人一知半解，什麼都知道一點，但又無法學以致用。

自從我學習新國學系列書籍和視頻課後，才知道除了有增長經驗智慧的學統學習外，還有一種能夠彰顯先驗智慧的道統學習。這一認知打開了我通向生命覺醒的大門！原來，我們從幼兒園開始，所有學習都是西式學統學習。學統學習的特點就是用感官和大腦學習，所學知識祇能作用於人的感官和大腦，無法改變身心。道統學習並不止於用感官和大腦學習，還要用心、用生命來學習，因此道統學習能夠轉化人的身心氣質，它是一種生命的傳承。東方文化是道統文化，因其始終緊扣著「實踐」而爲學，故爲人生實踐之學、心性實踐之學、聖賢實踐之學（內聖之學）、智慧實踐之學，其學可一言以蔽之：皆爲生命實踐之學，簡稱爲「生命學」。[1]故聖賢不是用來學的，而是用來「活」的。道統學習是把經典視作聖賢生命之外化，用我們整個身心和生命消化經典，融入經典，再現經典，如此讓聖賢通過我們的身心「活出來」。

立志要趁早

孔子「十有五而志於學」，陽明先生少年時即已立志做聖賢，而我年過四十才知曉「立志」二字，每每想來，倍感羞愧。我年輕時所謂的「夢想」不過就是追逐物慾。回顧我的人生，可謂風雨飄搖，充滿了心酸。真希望我在三十歲時就能遇見新國學，學習聖學。這樣，在面對重重困苦、曲折時，我也能理性對待，借各種煎熬調心、煉心、覺心。「立志」就是把我們的根深深地紮入聖賢土壤中。這是我們生命覺醒的起點和力量源泉！

所以，人要早立成聖之志！若年少即立志，人就有了生命之根，從此，我們就向著聖賢成長。

借事煉心

[1] 參見潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社，2015，第13頁。

課程講了「十六字心傳」：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。聽了「人心惟危」的解釋，我不由得打了個寒顫。回顧過去幾十年，我因不知聖學，被物相所迷，爲物慾所牽，不斷地被物化，感官認知的局限性、片面性、膚淺性讓我把錯的當對的，把假的當真的，活在顛倒混亂的「人心」中。而「人心」是「惟危」的，僅憑它是會把人往絕境上引的，人會真假難辨，把得變成失、榮變成辱、善變成惡、情變成恨等等，後果不堪設想。

課程接著又講到儒家的借事覺心，儒者要轉換角度看待問題：朋友害我，我要心生歡喜，因爲這是讓我提陞能力的機遇；朋友給我製造的障礙越大，對我越不公、打擊越大，我們通過此事磨煉自己的力度就越大，學達性天就會越快。聽到這裡，我全然放下了。我感激生命裡的所有人，感謝他們來磨煉我，因爲做精一（內聖）工夫就需要這樣不斷地錘煉。

心地如田

我們處在工商業時代，眼之所見、手之所及幾乎都有廣告。在沒遇到聖學時，我每天把時間、精力用在賺錢、花錢（吃、穿、用、美）上，空耗了光陰。課程說如果我們沒有借事調心、煉心、覺心，那日子就白過了。仔細想來，我這幾十年還真是白過了。

聖學如陽光般照進我的心房，溫暖著我的心田。心田需要耕種，如同一片土地，如果不種花，雜草就要長出來，人心不種善，惡就會長出來。現在的我時時帶著覺知生活，把內在的起心動念、外在的行爲和身邊的大小事都作爲調心、煉心、覺心的工具。從此，我要踐行聖學，耕種好心田，無我利他地做事。

改變自「格物」始

課程說，「格物」意思就是反省、發現並革除心中的不良之物。「不良之物」指種種慾望、雜念、生物性的東西、五毒、邪知邪見，以及知識形成的障礙等等。一旦開始做格物工夫，我們就會發現自己的身心慘不忍睹，沒辦法面對自己的真面目，種種假惡醜都會逐一浮現出來。我現在衹是聽了公益課，還沒正式開始格物，就發現自己的問題已經沒法看了，慚愧啊！

課程講到「致良知」「無我利他」和陽明先生四句教[1]時，我深深地反省自己，這麼多年我的起心動念、意識模式有問題。因爲從小家裡很窮，我一心想過上好日子，所以評判對錯，多以個人利益得失爲出發點。由於我不知聖學，也沒有立志，沒有知止，我衹能被物慾所牽。如此，我的人生就像無根的浮萍一樣漂流不定。衹有做內聖工夫，彰顯先驗智慧，我纔能改變這種命運。

繼絕學，從我做起

我們不僅生活在一個繁榮昌盛的國家，還得遇聖學，何等幸運！注重自然科學和社會科學促進了科技和社會的持續發展，實現國富民強，人們獲得了外解放；學習生命科學能夠讓我們了知生命的真相，通過生命實踐回歸心性，使人獲得內解放。人類的解放一定兼具外解

[1] 四句教：無善無噁心之體，有善有惡意之動，知善知惡是良知，爲善去惡是格物。

放與內解放，缺一不可。換言之，自然科學、社會科學與生命科學的關係，如鳥之雙翼、車之雙輪，缺一不可。儒家聖學照亮了我們的人生之路，我們每個人都可依此做工夫，把五倫關係處理好，通過人倫日用實現道德（生命）覺醒，下學上達，學達性天。

傳承文明、弘揚生命科學的種子已在我的心中生根發芽。身爲中華兒女，「爲往聖繼絕學，爲萬世開太平」是我們義不容辭的責任與義務。我願用餘生來學習、踐行和傳播聖學，爲實現中華文化的偉大復興貢獻一份力量。

人生價值在這裡

文 / 張紅

2021 年 9 月，我參加了江蘇省蘇州市仁明書院的秋季班。在這裡我遇到了生命科學，才明白這麼多年我尋尋覓覓的人生價值到底在哪裡。

蟲洞式生活

師範畢業後，我和丈夫創辦了一所高中課程輔導機構。畢業後的十年，我基本上都是在給孩子們上課中度過的。我父親生病進醫院時我在上課，生孩子前一天我在上課，出月子第二天我又去上課，兒子的童年時期我依然在上課。課外大部分時間我也在爲課程做準備，比如分析試題，研究命題方向，與家長和學生溝通等等。

我們把所有時間和精力都投入到了工作中，我以爲，衹有通過賺錢，才能提陞家人的幸福感，才能給孩子帶來好的生活條件和優質的教育。可是偶爾閑下來，走進社交圈，我卻有一種一無是處的感覺。此時我才意識到，這幾年的工作，讓我們越來越像從事知識搬運的機器人，我們遠離了親朋好友的溫暖，也缺少生活熱情。

在秋季班讀到《新國學宣言》的一段話，讓我看清了自己曾經的生活狀態：

在科学的原子化原则下，越来越详细的分支科学被一个个地建立了起来。但人们在不断分裂和细分下去的科学探索和学科建设中，认知体验和生命体验等同样被不断地分裂下去。我们的生活、人生、情感、人格、认知、思维等就会在不断加深的原子化思维中走向不可逆转的分裂，而成为一个越来越破碎的“人的碎片”，不再是一个有机而完整的人。原子化（不断分裂化或细化）的科学思维和学科建立，形成了一个个“虫洞型精神体”，即我们所研究或进身其中的学科，就是一个个的认知之洞，我们则是某个洞穴里的具体生物。这样，我们在我们的洞里，别人在别人的洞里，人们在各自的洞穴中越来越远离对方。人与人的沟通越来越困难，人与人的精神距离越来越远，人自身的完整性也越来越低。科学将人类引向了一条人格越来越分裂化，认知越来越封闭化，生存体验越来越虫洞化，心灵和思维越来越碎片化的深渊。[1]

一頭鑽進工作洞穴的我們，思維模式越來越固化，已活成「人的碎片」，生活也變得封閉和僵化。

上下求索

長期處於高壓工作中，我出現了神經衰弱、胃病等各種身體問題，我愛人更嚴重，得了美尼爾綜合征，發病時天旋地轉，噁心嘔吐。每次看到愛人在課堂上發病，我愛莫能助，心疼地一次次哭泣，那時覺得賺錢沒有任何價值了。

[1] 潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社，2015，第247—248頁。

生活到底是爲了什麼，人生的價值何在？我們開始重新思考生活、思考人生。後來，我們給工作按下了暫停鍵，想停下來，用幾年的時間重新梳理一下我們的生活。我丈夫的美尼爾綜合征仍未痊癒，爲了幫他調理身體，我開始自學中醫。我的丈夫也開始學習一些他感興趣的課程。

給愛人治病是我學習中醫的動力之源。將近一年半的時間裡，我學習了《針灸甲乙經》《黃帝內經》《神農本草經》《傷寒論》《金匱要略》，同時嘗試給愛人扎針、開方、熬藥，不知不覺他已經不再受美尼爾困擾了。儘管基本治好了愛人，我學習中醫也始終只知其用，而不知其所以然。我沒有行醫證，也不能隨便給別人扎針開藥，我學習中醫的動力開始不足。人生的價值究竟是什麼，我又陷入迷茫之中。

2021 年 4 月，我愛人接觸到生命科學，他去參加了新國學經典視頻課，我獨自在家約二十天。其間，父母、朋友都不在我身邊，孩子寄宿在學校，此時的我已經結束了工作，生活突然靜了下來，我意識到，這個世界沒有我，是一樣運轉的，原來我可以不被任何人需要。我頓感心中極度空虛，連呼吸的每一口空氣我都覺得被浪費了，此時不僅我擁有的一切沒有了價值，就連我的人生也沒有了任何價值。

爲己之學

丈夫學習了新國學經典視頻課程後，成長和變化很大，他建議我也一起參加仁明書院的秋季班。我勉強答應了，但心裡滿是懷疑。

秋季班開課後，每天沉浸式地學習新國學，爲我開啟了一個全新的世界。同學們也都很友好，無論是生活上，還是修學上，大家彼此照應，相互陪伴。有工作人員每天住在書院，他們純粹而堅韌，看著他們每天爲書院的事情忙碌奔波，盡心盡力地做著每一件小事，對我們觸動很大。我的心越來越敞開了，後來，我和丈夫也加入了義工隊伍，和大家一起盡心做事。

秋季班學習將讀書貫徹始終，我對新國學系列經典著作已愛不釋手。當讀到《〈大學〉廣義》中「爲己之學」的時候，我一下子被觸動了。若一個人學習不是「爲己」而是「爲人」，學得再多，也與自家身心性命無關，不能成仁、成聖，其結果就是「天誅地滅」。

我曾深深地感受到空虛，當心中的無價值感湧起，每一刻對我來說都是世界災難，想必這就是書中所說的「天誅地滅」。我現在都不知道獨自在家的那二十天我是怎麼撐過來的。

《〈大學〉廣義》中有這樣一段話：

> 心性之離其自己和回歸自己，在這一貌似無聊的圓圈運動中，彰顯了心性內涵之自律性、自足性、自覺性和自在性等屬性，也彰顯了心性作爲絕對價值和終極意義之真實性。心性之離其自己的過程，即是不斷地黑暗化、機械化、無明化、被動化、墮落化、混沌化和物化的過程；心性之回歸自己的過程，即是不斷地光明（包括形而上的抽像之光和形而下的可見之光）化、自主化、超越化、生命化、價值化和自覺（覺醒）化的過程。[1]

原來一切空虛、不安、焦慮、無價值感、無意義感，皆緣於我們背離了心性。祇有回歸

[1] 同上書，第116頁。

心性（明明德），彰顯出心性的本有內涵，纔是活出了人生的終極價值和意義，這是每個人的終極使命。這三個月，通過學習包括儒、佛、道、瑜伽在內的東方傳統文化，不斷深入「爲己之學」，我清楚了自己的人生價值和終極使命。

我是幸運的、幸福的，在聖學[1]的照耀下我「診斷」清楚了自己的「病症」。與此同時，我心中萌生了這樣一個想法：我的家鄉東北，經濟、文化相對滯後，如果能把新國學也帶回老家，帶給我周圍的親人、朋友、學生、家長，該有多好！我想，沒有比這更幸福的事了！儘管此時的我們還很弱小，但我已不再迷茫，路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索！

此生得遇聖學，我清楚了人生價值之所在和生命成長之方向。感恩仁明書院秋季班，我會慎思篤行，在傳播健康、傳承文明的這條道路上堅定地走下去。

[1] 聖學：聖聖相授的心性之學。參見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社，2021，第11頁。